

Demi-fond court.

Du 15 au 21 Avril 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...

Agendas compétition → <http://asfvillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

Lundi	Groupe : REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Zouaire : 50' (12km)
Mardi *	GROUPE : 20' + escaliers + 4X600m Rapide récup complet Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
Jeudi *	GROUPE : 20' + 4 tours du Parcs (lent/vite/Lent/Vite) accélérations Progressives + 10 minutes retour au calme sur la Pelouse. Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE : REPOS Zouaire : 50' footing
Samedi *	Matin : ----- Soir : GROUPE : RDV à 16h 30" de footing + 6X500 (Rythme) récup 3 à 4mn
Dimanche	GROUPE : 1h00 de footing (4 à 5 Tours dans le parc) Profil 400/800m : RDV en salle a 11h pour 40' de musculation – (Kévan-Raphael)

- Un petit footing de 40 à 50' de footing peut être effectué le matin si possible...

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u>	<u>Préparation 1500 au 10km</u>	<u>Préparation générale</u>
- Kévan - Geoffrey - Raphael	- Jean - Zouaire - Elie - Daniel	- Lahoucine - Frédéric - Christophe