

Demi-Fond court.

Du 22 au 28 Octobre 2012

Préparation CROSS !!!!!

N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 20' de footing + 8X500m (<i>Attention vitesse moyenne</i>) récup 100m trot Jean : 1h dont 6X2' plus vite
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	<u>Exercices Cardio</u> Groupe : 20' + séquences de 40s course 20X (selon niveau)
Vendredi	Groupe : Repos Jean/Zouaire/Elie : 45' (réveil musculaire)
Samedi *	<u>Vous pouvez effectuer cette séance (inverser) dimanche, selon l'humeur</u> Groupe : En nature = <u>1h10 dont 3 X 10'</u> plus vite récup 3' trot Sur le stade = <u>20' + 3X2000m</u> à vitesse moyenne <i>en complète aisance respiratoire</i> <i>Je serai dispo a une séance dans l'après midi !!!! à bon entendeur...</i> Groupe 400/800 : 40' de footing + PPG (<i>mêmes exercices que le mardi et jeudi</i>)
Dimanche	Groupe : 1h à 1h30 de footing 400/800 : 40' de footing + 10 Lignes droites

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

Désormais avant chaque séance*, 10 montées d'Escaliers renforcements musculaire.

(Échauffements Dynamique... suite)

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u>	<u>Préparation 1500 au 10km</u>	<u>Préparation générale</u>
- Kevan - Thomas - Geoffrey	- Jean - Zouaire - Elie - Christophe	- Adrien - Raphael

* Sauf le Samedi