

Demi-Fond court.

Du 14 au 20 Janvier 2013

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	Groupe : REPOS Ou <u>50'</u> de footing selon sensation.
Mardi *	Groupe : 40 à 50' (3 tours du parc) + Escaliers Lahoucine: 40' (3 tours du parc) + Escaliers + 10 LD Christophe: <u>40' de footing</u> sur la pelouse <i>si le médecin donne son avis</i> Kévan : <u>200 + 300 + 400</u> récup totale (<i>pense bien à t'échauffer et t'étirer avant cette séance</i>)
Mercredi	Groupe : 45' (8 à 10km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45 (45' de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Zouaire/Elie/Daniel/Kévan/Frédéric : Escalier + <u>30'</u> + <u>10X200m</u> récup 1' (<i>attention a la température !! séance "moyenne Vitesse"</i>) Christophe : <u>40 à 50'</u> Selon l'avis du médecin. Geoffrey : Donnez de vos nouvelles !!
Vendredi	Groupe : REPOS Ou 50' de Footing selon sensation. Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing + renforcement musculaire (<i>Merci de vous rapprocher d'Audrey !</i>) Geoffrey donne de tes nouvelles !!!!!!!!
Samedi *	Matin :
	Groupe : REPOS

	Soir :
	GROUPE : <u>30'</u> de footing + <u>10X200m</u> en cotes (rdv au stade 16h)
Dimanche	Elie/Jean/Zouaire/Frédéric/Daniel/Lahoucine : 1h15 de footing Christophe : Je serai à 10h au stade en salle de muscu (Selon l'avis du médecin) Kévan/Geoffrey/Raphael : RDV à 11h (45+Escaliers+10LD Travail dynamique)

- 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>
<ul style="list-style-type: none">- Kevan- Geoffrey- Raphael	<ul style="list-style-type: none">- Jean- Zouaire- Elie- Daniel	<ul style="list-style-type: none">- Lahoucine- Frédéric- Christophe

*Sauf le Samedi