

Entraînement demi-fond court

Semaine : 14 janvier au 20 janvier 2013

Thème : préparation cross

- Attention :**
- Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi
 - Pensez à regarder dans quel groupe vous êtes ! Ca peut changer selon les semaines ! (voir bas de page)
 - étirements après chaque séance ; ça évite les blessures bêtes !
 - **Daniel, tu rejoins le groupe 1500m/10km !!! (les groupes sont indiqués en bas de pages)**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' selon sensations	50' selon sensations	50' selon sensations
Mardi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	Kevan : 200m + 300m + 400m (r: totale) (pense bien à t'échauffer et t'étirer avant cette séance)	40' à 50' (3 tours du parc) + Escaliers	Lahoucine : 40' (3 tours du parc) + Escaliers + 10 LD Christophe : 40' de footing selon l'avis du médecin Frédéric : comme le groupe 1500m/10km
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Groupe : 45' (8 à 10km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45	Groupe : 45' (8 à 10km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45	Groupe : 45' (8 à 10km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45
Jeudi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	Escalier + 30' + 10*200m (r=1') (attention a la température !! séance "moyenne Vitesse")	Escalier + 30' + 10*200m (r=1') (attention a la température !! séance "moyenne Vitesse")	Christophe : 40 à 50' Selon l'avis du médecin
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	30' footing + renforcement musculaire (Merci de vous rapprocher d'Audrev !)	50' footing selon sensation	50' footing selon sensation
Samedi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	30' footing + 10*200m en cotes (rdv au stade 16h)	30' footing + 10*200m en cotes (rdv au stade 16h)	30' footing + 10*200m en cotes (rdv au stade 16h)
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	RDV à 11h 45'+Escaliers+10LD Travail dynamique	1h15 footing	1h15 footing Christophe : Je serai à 10h au stade en salle de muscu (Selon l'avis du médecin)

Légende :

Repos



Optionnel (en fonction des sensations)

r / R

r = récupération entre chaque fraction / R = récupération entre chaque bloc

LD

Lignes Droites de terrain de football (longueur du terrain)

Groupe 400m/800m	Groupe 1500m/10km	Préparation Générale
Kevan	Jean	Christophe
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
	Daniel	