

Entraînement demi-fond court

Semaine : 04 mars au 10 mars 2013

Thème : séances spécifiques**Attention :** - Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi- **pour les séances rapides, pensez à bien vous échauffer !!!**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' footing	Zouaire 50' footing (12km)	50' footing
Mardi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	20' + escaliers + 6-10*300m r=100m marche	20' + escaliers + 6-10*300m (r=100m marche)	20' + escaliers + 6-10*300m (r=100m marche)
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	1h à 1h15 footing (15km) RDV à Vincennes	1h à 1h15 footing (15km) RDV à Vincennes	1h à 1h15 footing (15km) RDV à Vincennes
Jeudi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	20' + escaliers + 5-8*500m r=100m Marche	20' + escaliers + 5-8*500m r=100m Marche	20' + escaliers + 5-8*500m r=100m Marche
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Repos	Zouaire : 50' footing	Repos
Samedi	Matin	Repos	50' footing (12km) ou vendredi soir	Repos
	Soir	45' footing + 10LD	45' footing + 10LD Zouaire : 1h footing	45' footing + 10LD
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	RDV à 11h00 en salle pour 40' de musculation	RDV 10h00 pour 3 tours du Parc des Sceaux	RDV 10h00 pour 3 tours du Parc des Sceaux

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	