

Demi-fond court.
Du 07 au 14 Avril 2013

Reprise des séances spécifiques, afin de progresser sur le tour de piste

Lundi	40' de footing +
Mardi *	REPOS
Mercredi	1h00 de footing + 30' d'Etirements (surtout les adducteurs(2) et les ischio-jambiers (5))
Jeudi *	30' de footing + technique de course (50m) Accélérations. 5X500m (Vit.1'10) Récup 7 à 10 minutes
Vendredi	REPOS
Samedi *	MATIN : 40' de footing + 10 Lignes droites !! SOIR : RDV à 16h à Villejuif : 30' + 8X200m Rapide (Vit.26s) Récup 4 à 6'
Dimanche	50' de footing + renforcement musculaire en salle RDV à 10h à Villejuif

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

