

CONFIDENTIAL

ASFI Villejuif

<http://asfivillejuif.free.fr/>

<http://asfivillejuif.jeblog.fr/>



Demi-fond court.

Du 13 au 19 Mai 2013

Agendas compétition → <http://asfivillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	GROUPE : 20' de Footing + <u>10 X400m</u> , récup 1'30 à 2' (Séance de rythme) Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : 45'
Jeudi *	GROUPE : 20' de Footing + <u>10X200m</u> récup 40s Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE : REPOS
Samedi *	GROUPE : 40' de footing ----- Soir : GROUPE : 40' + 6 à 8 Lignes droites Adrien : 12 Lignes droites
Dimanche	GROUPE : Compétition (<i>Interclubs 2ème tour</i>)

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

Liste des athlètes demi fond court.

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

CONFIDENTIAL