ASFI Villejuif
http://asfivillejuif.free.fr/
http://asfivillejjuif.jeblog.fr/

Demi-Fond *court.*

Du 17 au 23 Juin 2013

Préparation 10km (Jérémy)

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

Lundi *	**Groupe :** REPOS
Mardi *	**Groupe : 8 à 10 X500m (attention seance de Rythme) Récup 100m Marche.**
Mercredi	**Groupe :** 1h15 *(**15km**)* **RDV a 18h30** à Vincennes confirmation **Obligatoirement** par texto
Jeudi *	**Groupe : 10X400m (récup 1'30) (attention séance de Rythme)**
Vendredi	**Groupe : REPOS ou 45' de footing,** *Selon sensation !!*
Samedi *	**Matin** **Groupe : 45' de footing** (si possible) --- **Soir** **GROUPE : 50' de footing**
Dimanche	**1H Maximum**

- 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)