

**Demi-fond court.**

**Du 29 Avril au 05 Mai 2013**

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

<b>Lundi</b>	35' + étirements
<b>Mardi *</b>	30' + <u>6 Lignes droites + étirements</u>
<b>Mercredi</b>	compétition : Championnats de France des 10km universitaires
<b>Jeudi *</b>	35' + étirements
<b>Vendredi</b>	<i>REPOS</i>
<b>Samedi *</b>	<i>REPOS</i>
	<b>MATIN :</b> <hr/> <b>SOIR :</b> 30' + 10 Lignes droites
<b>Dimanche</b>	RDV à 10h à Villejuif : Vois avec Zouaire 50' de footing

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

