

Programme Stage Antibes du 14 au 20 Avril 2012

	Matin [6h-11h]	SOIR [15h30 à 18h]
Samedi 14/04	<ul style="list-style-type: none"> - Transport (voyage) - Formalités... - Découverte du Périmètre 	<ul style="list-style-type: none"> - [D-F] 30' Footing + accélération 10 LD - [H-S] 50' de Footing - [Marche] 20' + 10X100m rceup 30s
Dimanche 15/04	<ul style="list-style-type: none"> - [D-F] 30' de Footing + étirements () - [H-S] 1h à 1h30 Footing () 	<ul style="list-style-type: none"> - [Thomas] Sprint (100+120+150+200) X2 - [Kevan] (200+200+200) X3 vit=30s. Récup =30s et 4' entre les blocs - [H-S] REPOS - [Marche] 1h
Lundi 16/04	<ul style="list-style-type: none"> - [DF] 30' de Footing + Etirements - [H-S] 45' footing 	<ul style="list-style-type: none"> - [Thomas] Activité Dynamique.(Ex : Départ Starting Blocs) - [Kevan] 40' de footing + Etirements - [H-S] 45' de footing - [Marche] 50' + étirements
Mardi 17/04	<ul style="list-style-type: none"> - [DF] 30' de Footing + Etirements - [H-S] 45' footing 	<ul style="list-style-type: none"> - [D-F+H-S+ Kevan] 20' + 10X400m (VMA) Récup 50s - [Thomas] 20' + 150+200+250m rapide (vitesse..) - [Marche] REPOS ou footing 30'
Mercredi 18/04	<ul style="list-style-type: none"> - [D-F] 30' de Footing + Etirements - [H-S] 40' de footing 	<ul style="list-style-type: none"> - [D-F] REPOS - [H-S] 45' de footing - [Marche] 1h
Jeudi 19/04	<ul style="list-style-type: none"> - [DF] 30' de Footing + Etirements - [H-S] 45' footing 	<ul style="list-style-type: none"> - [D-F] 30' de footing + 600m (en condtion de compétition) - [H-S] 20' de footing + 6X1000m récup 2' - [Marche] 1h10 dont 4X 6' plus rapide
Vendredi 20/04	<ul style="list-style-type: none"> - [6-7h] Petit dej - Préparation au Départ. 	<p>- REPOS</p>

- Petit dej : 6-7h30 - Entraînements Matin : 9h-11h - Repas du midi : 12h00-13h30 -
 - Entraînements soir : 15h-18h - Diner : 18h-19h30 - Sortie 20h-23h