

**Entraînement demi-fond court**

Semaine : 26 novembre au 2 décembre 2012

**Thème : préparation cross**

- Attention :**
- Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi
  - Les membres des **groupes peuvent varier** en fonction des semaines (voir en fin de document)
  - **Raphael**, tu fais une semaine avec le **groupe 400/800m**
  - **Christophe**, tu fais la semaine avec le groupe **Préparation Générale**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation générale
Lundi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	50' footing	50' footing	50' footing
Mardi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	30' + 3*200m (R : 3'-4') Départ en <i>starting blocks</i> si possible	1h20 footing	30' + 10*150m (rapide)
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	1h15 (15km)	1h15 (15km)	1h15 (15km)
Jeudi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	30' + 150m+100m+50m (R complète) Départ en <i>starting blocks</i> si possible	1h20 footing	1h20 footing
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Repos	Repos	Repos
Samedi	Matin	30' footing + étirements	50' de footing	50' de footing
	Soir	30' footing + 8LD	Séance de côtes : 10 montées de 200m	Séance de côtes : 10 montées de 200m
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Compétition en salle	1h30 footing ( > 17km )	1h30 footing ( > 17km )

**Légende :**

	Repos
	Optionnel

Membres du Groupe	Membres du Groupe	Membres du Groupe
Kevan	Jean	Daniel
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
	Christophe	Raphael
		Christophe