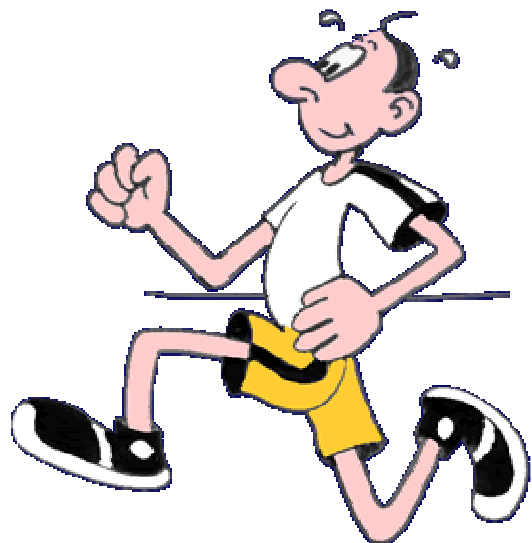


Echo acabien N° 299



Mars 2005

RESULTATS

Le 20/02/2005 Chambly		15 km Route
JEGO Daniel	54 ^{ème} /280 (10 ^{ème} VH2)	1h01mn31s (14,630 km/h)
BALAVOINE Hervé	99 ^{ème} /280 (43 ^{ème} VH1)	1h05mn56s (13,650 km/h)
Le 05/03/2005 la Serpentine à Chantilly		10 km Route
JEGO Daniel	66 ^{ème} (10 ^{ème} VH2)	42mn 34s (14,095 km/h)
Le 06/03/2005 Paris		21,1 km Route
DESJARDINS Francis	282 ^{ème} (56 ^{ème} VH1)	1h20mn28s (15,733 km/h)
ELMIR Mohamed	486 ^{ème} (115 ^{ème} VH1)	1h23mn55s (15,086 km/h)
LEQUEUX Christophe	624 ^{ème} (411 ^{ème} SH)	1h24mn54s (14,911 km/h)
COHIN Régis	949 ^{ème} (353 ^{ème} VH1)	1h27mn14s (14,512 km/h)
LEDOUX Jean-Jacques	2589 ^{ème} (626 ^{ème} VH1)	40mn56s (14,657 km/h)
CANUS Bruno	7151 ^{ème} (2028 VH1)	1h47mn49s (11,742 km/h)
FAUP-PELOT Anne-Marie		1h50' (11,509km/h)
PINCHOT Jean-Yves		1h50' (11,509 km/h)
Le 13/03/2005 St Pierre les Elbeufs		10 km Route
COUTELLE Sophie	153 ^{ème} /220 (6 ^{ème} SF)	48mn13s (12,443 km/h)
Le 09/01/2005 Trail blanc Serre Chevalier		29 km
COULON Arnaud	331 ^{ème} /552(123 ^{ème} VH1)	3h12mn 03s
VENDEVOORE Alain	459 ^{ème} /552 (171 ^{ème} VH1)	3h38mn 32s

Pensez à transmettre vos résultats le plus rapidement possible à Odile pour faciliter le travail effectué sur les échos, De même, si vous avez des photos de course vous pouvez les envoyer par mail à Nadine (nadine.lh@wanadoo.fr) pour illustrer les échos.

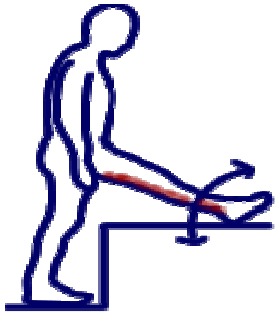


DESJARDINS Francis

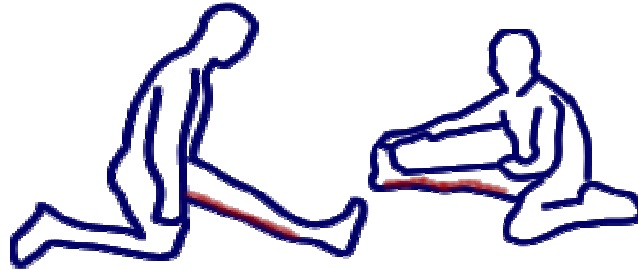


FAUP-PELOT Anne-Marie

ETIREMENTS



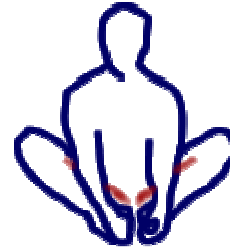
ischios jambiers en rotation



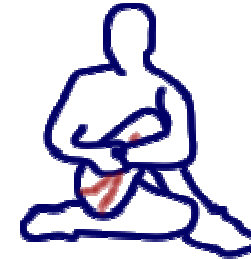
ischio (consignes : pointe de pied vers soi, dos droit)



ischios



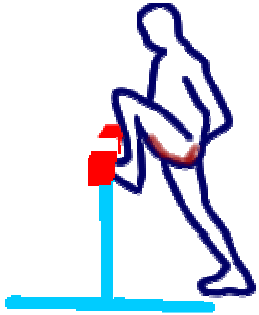
adducteurs (intérieur des cuisses)



Abducteurs (extérieur des cuisses)



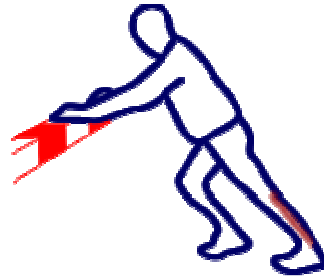
Abducteurs



fessiers



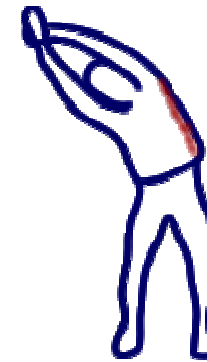
fessiers



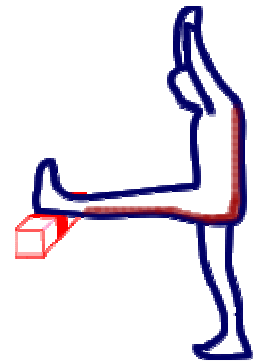
mollets



dos

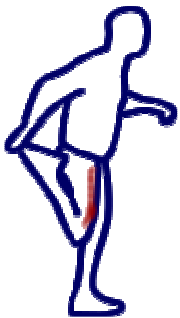


dos et intercostaux

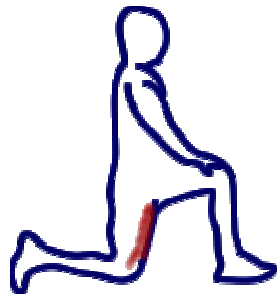


ischios jambiers et dos

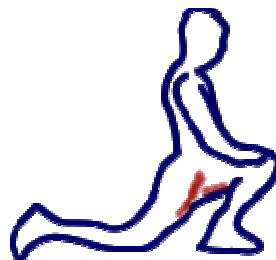
(consignes : fesses serrées, talons au sol)



quadriceps



Quadriceps (consigne : serrer les fesses)



Psoas (haut de l'avant cuisse)

Les étirements sont à faire environ 10' après chaque séance. Après une séance type VMA, Seuil, Fartleck et côtes, les étirements permettent de récupérer + vite et d'éviter des courbatures.