

José Azede  
0679771834  
joseazede@yahoo.fr  
<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>



**RDV au stade à 18h30**

**Programme (idéal) du 19 au 25 décembre 2011**

**Loisirs / Débutants**

Pour info :

**Vous pouvez déplacer ou effectuer les footings ou vous le souhaitez dans la semaine...**

## **Préparation Physique**

<b>Lundi</b>	<b>Coach: José</b> Footing d'échauffement (20' Max) + <b>renforcement musculaire + activité cardio (10 Lignes droites) (modulable selon circonstances)</b> 10' de Footing de récup. + guainage
<b>Mardi *</b>	<b>REPOS COMPLET</b>
<b>Mercredi</b>	Footing de <b>30' à 1h00</b> (à la sensation)
<b>Jeudi *</b>	<b>REPOS COMPLET</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Coach: José</b> <b>Sur piste:</b> Footing long = 20 à 30' d'échauffement + PPG + Course [2X500+2X400+2X300+3X200 récup 2'] + Gainage + étirements. <b>En nature :</b> 30' de footing + 6X3' plus Rapide et 10' de footing de récup. (récup 2' entre les séries) <b>Objectif: 3000m en volume</b> pour les plus avancés
<b>Samedi *</b>	<b>REPOS</b>
<b>Dimanche</b>	<b>50' à 1h15 de footing IMPERATIVEMENT</b> (en groupe si possible.).

\* Un footing de 30 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.