

Séances pouvant être inversée au jour suivant	Séances à ne pas rater	Objectif Final	A la sensation	Repos Obligatoire
---	------------------------	----------------	----------------	-------------------

Contact : José, Entraîneur Demi-Fond - 06 79 77 18 34

Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

Semaine du 02 au 08 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	35' + 10 LD	REPOS	30' + 6X200	1h00	REPOS	1h15
Ou 35' + étirements avec Jacki	Longueur du stade de course et largeur de récup trot...		Rapide, récup 1' + 15mn de footing retour au calme	Départ a 18h45 vers Longchamps confirmation par mail ou par téléphone	X	Footing régulier, en terrain vallonné si possible
Allure = %VMA	≈105%		105%			

Semaine du 09 au 15 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	10X300	repos**	8X200m	REPOS	35' + 10 LD	Compétition
Ou 35' + étirements avec Jacki	Récup 100m Marche		Récup 50"	X		EKIDEN
Allure	105%		≈100%			

Semaine du 16 au 22 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	40'	REPOS	15X200m	1h00	Repos**	1h20
Ou 35' + renforcement musculaire avec Jacki	Footing Régulier	ou 45' de footing + étirements	Récup 2'	Départ a 18h45 vers Longchamps confirmation par mail ou par téléphone	X	Footing régulier, en terrain vallonné si possible
Allure	105%		≈100%	Allure libre		

Semaine du 23 au 29 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	10X400m	REPOS	8X200m	REPOS	35' + 10 LD	Compétition
Ou 35' + renforcement musculaire avec Jacki	Récup 2'	ou 45' de footing + étirements	Récup 50"	X	Logueur 100m. Récup 100m marche	10km Route
Allure	105%		≈100%			

* toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement -

** Peut etre remplacée par 45' de footing