

Séances pouvant être inversées 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 Type de développement Général						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1h de footing	VMA courtes	Piscines	VMA Longues	REPOS	cotes, 10 X	1h30 à 2h00
et 3' de guainage	Ex: 3X5X300 récup 100m trot + 3mn de guainage		8X1000m En nature : 20' + 8X5mn + 15mn Récup 1'30 + 3mn de guainage		Longueurs 100m récup descente trot	Footing + 3mn de guainage
Km = ≈87 16km	100%		85%			24km
Semaine Type de développement Général						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	VMA courtes	Piscines	VMA Longues	1h de footing	cotes, 10 X	1h30 à 2h00
	4X5X200, récup 30" et 1' entre les blocs		5X1200m. En nature 6X6' récup 2'30 trot		Longueurs 100m récup descente trot	Footing + 3mn de guainage
Km = ≈	105%					

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

** Peut être remplacée par 45' de footing

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	30' + 15X200	1h30	Repos	1h30 de footing	2h30 de footing	Repos
	30" de récup (Séance sur piste)	Footing régulier en terrain vallonné de préférence		Départ a 18h45 vers Longchamps confirmation par mail ou par téléphone	Footing régulier e terrain vallonné de préférence (Boire et petites coupures de marche à prévoir)	
Km = ≈75	10km	16km		16km	33km	

Semaine du 09 au 15 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1h30	3X [5X300]	Repos	2h	1h30	Repos	2h30 de footing
Footing régulier en terrain vallonné de préférence	Récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs (Séance sur piste)		A effectuer en 2 fois (Boire et petites coupures de marche a prévoir)	Départ a 18h45 vers Longchamps confirmation par mail ou par téléphone		Footing régulier e terrain vallonné de préférence (Boire et petites coupures de marche a prévoir)
Km = ≈ 97	16km	10km	2200%	16km		33km

Semaine du 16 au 22 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi **	Samedi	Dimanche
1h30 de footing	REPOS	1h30	4X5X200	REPOS	1h20	2h30 de footing
		Footing régulier en terrain vallonné de préférence	récup 30s et 1' entre les blocs (Séance sur piste)		dont 4X10' plus rapide (récup trot 4')	Footing régulier e terrain vallonné de préférence (Boire et petites coupures de marche a prévoir)
Km = ≈ 88	16km	16km	8km		15km	33km

Semaine du 23 au 29 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	30' + 10X400m	1h30	REPOS	1h30 de footing	2h30 de footing	Repos
	Séance piste. Récup 1" (Séance sur piste)			Départ a 18h45 vers Longchamps confirmation par mail ou par téléphone	Footing régulier e terrain vallonné de préférence (Boire et petites coupures de marche a prévoir)	
Km = ≈ 75	10km	16km		16km	33km	

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

** Peut être remplacée par 45' de footing

Séances pouvant être inversées 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 30 Mai au 05 Juin 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1h30 de footing	15X300 (piste)	Repos	1h30 (10X1000)	1h30 de footing	Repos	2h00 de footing
Footing en terrain vallonné de préférence...	Récup 100m trot		Dont 10X 5' plus rapide Footing en terrain vallonné de préférence...	Footing en terrain vallonné de préférence...		Dont 4 X 15' plus rapide Footing en terrain vallonné de préférence...
Km = ≈87 16km	10km		20km	17km		24km

Semaine du 06 au 12 Juin 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2X [5X200/300]	Repos	1h20 (≈15km)	1h20 (≈15km)	Repos	1h30 de footing	2h de footing
Récup 30 second et 1' entre les blocs		Footing en terrain vallonné de préférence...	Footing en terrain vallonné de préférence...		Dont 15X1' plus rapide Footing en terrain vallonné de préférence...	Dont 3X 20' plus rapide Footing en terrain vallonné de préférence...
Km = ≈ 82 10km		15km	15km		18km	24

Semaine du 13 au 19 Juin 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
45'+ étirements en salle	12X300*	Repos	1h de footing	Repos	Repos	1h de footing
Footing léger Ou, La séance du Mardi	Récup 100m trot		Avec 5X5mn			Footing léger
Km = ≈32	10km		12km			11km

Semaine du 20 au 25 Juin 2011 Préparation Trail

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	45' footing	REPOS	REPOS	30'+ 10 LD	Trail	
Ou 40' de footing + étirements... 30'				Réveil musculaire	Compétition	
Km = ≈ 13 + compétition	8km			5km		

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

** Peut être remplacée par 45' de footing