

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 28 Mai au 03 Juin 2012				<i>(Début de la préparation Foncier/VMA = 3 semaines)</i>		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' + 3 X [5X300]	1h	Repos	45' à 1h	6X800m	Repos	1h20
Récup 100m trot et 100m marche entre les blocs				Récup 2' (vitesse d'un 5000m)		Tu peux monter jusqu'à 1h30
Allure = 100%VMA				95%VMA		
Semaine du 04 au 10 juin 2012				<i>(Préparation : Foncier/VMA = 3 semaines)</i>		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' + 3 X [4X400]	1h	Repos	45' à 1h	7X600m	50'	1h20
Récup 1' et 2' entre les blocs				Récup 2' (vitesse d'un 5000m)		Tu peux monter jusqu'à 1h30
Allure 100%VMA				95%VMA		
Semaine du 11 au 17 Juin 2012				<i>(Préparation : Foncier/VMA = 3 semaines)</i>		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 X [5X200]	50'	Repos	50'	1000+800+600+400	Repos**	1h
Récup 30s et 1' Entre les Blocs				Récup = 2'30 après le 1000, 2' après le 800 et 1'30 après le 600		Maximun 1H
Allure 100%VMA				90,95 et 100%		
Semaine du 18 au 24 Juin 2012				<i>Semaine compétition</i>		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10X400m	Repos	45'	REPOS complet	35' + 10 Lignes droites	30' de footing	Compétition
Récup 1'30						
Allure			≈100%			

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

** Peut être remplacée par 45' de footing