

ACBB Demi-Fond

<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

<http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34



Programme.

Du 28 Octobre au 03 Novembre 2013

Semaine basée sur des exercices Cardios/rythme. Préparation Cross.

N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!

Lundi *	Groupe : 45' ou Repos (selon sensation)
Mardi *	Groupe : 20' + Escaliers + 12X150 + 10X150 + 300m [300m rapide] Récup 50m trot et 2' entre les Blocs. Filles/Cadets : 12X150 + [290m rapide] avec le groupe, même départ...
Mercredi	Groupe : 45' à 1h de footing (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
Jeudi *	Groupe : 20' + 3X5'+ rapide a Longchamp] (Récup 3' trot.) Séance de VMA/Fartleck, Filles/Cadets : même exercices (2 blocs) Objectif : tenir le changement de Rythme sur la distance
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi*	<p style="text-align: center;">Matin</p> <p>Pierrick/Samuel : Séance</p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <p>GROUPE : 40 à 50' de footing + accélération sur 10 Lignes droites (90 a 110m)</p>
Dimanche	Groupe : 1h à 1h15 de footing en terrain vallonné de préférence Footing long obligatoire Elie/Cédric/Rodolphe/Damien = 1h30 dont les 15 dernières minutes plus vite. (Footing a 13km/h et les 15 dernières minutes a 15...) si possible.

- Un petit footing de 40 à 50minutes peut être effectué le matin si possible...

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u>	<u>Préparation 1500 au 10km</u>	<u>Préparation générale</u>
<ul style="list-style-type: none">- Pierrick- Julia- Elisa- Samuel	<ul style="list-style-type: none">- Cedric- Simon- Elie- Zouaire	<ul style="list-style-type: none">- Rodolphe- Julia- Elisa- Rémi