

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 Mars au 03 Avril 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
45'+ étirements en salle	12X300*	Repos	8X1000m*	1h de footing	Repos	1h de footing
Footing léger Ou, La séance du Mardi	Récup 100m trot		Récup 2'30	Départ a 18h45 vers Longchamps (2 tours) Synchronisation par mail ou par téléphone		Footing léger
Km = ≈50	9km	9km	13km			12km

Semaine du 04 au 10 Avril 2011 Préparation Marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	10X200m *	45'	REPOS	REPOS	35' + 10 LD	Marathon de Paris
Ou 40' de footing + étirements... 30'	Récup 45"	Footing léger		ABSENT	Lignes droites = 80 a 100m récup 50"	Compétition
Km = ≈ 20 + Marathon	7km	9km			4km	42,195km

Semaine du 11 au 17 Avril 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi **	Samedi	Dimanche
REPOS	REPOS	REPOS	35'	REPOS	REPOS	1h de footing
			Footing + 30' étirements	45' de footing		Footing léger
Allure				Allure libre		

Semaine du 18 au 24 Avril 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
45'+ étirements en salle	REPOS	45'	20' + 6X200m	1h de footing	REPOS	1h de footing
Footing léger Ou, La séance du Mardi	Récup 45"	Footing léger	Récup 100m Marche et 100m Trot	Départ a 18h45 vers Longchamps (2 tours) Synchronisation par mail ou par téléphone		
Km = ≈			≈100%			

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

** Peut être remplacée par 45' de footing