

ACBB Demi-Fond<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/><http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34

**Programme.**

Du 21 au 27 Octobre 2013

Semaine basée sur des exercices Cardios. Approche période préparation Cross.

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

Lundi *	Groupe : 45' ou Repos (selon sensation)
Mardi *	Groupe : 20' + Gammes + 3 X [7X200m] Récup 30s et 1' entre les Blocs Filles/Cadets : même exercices (2 Blocs)
Mercredi	Groupe : 45' à 1h de footing (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
Jeudi *	Groupe : 20' + 3X [500+400+300+200m] (100m de récup trot. Récup 1' Et 2' entre les blocs.) Séance de VMA, attention à la vitesse ! Filles/Cadets : même exercices (2 blocs)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi*	Matin Pierrick/Samuel : <u>Séance</u> ----- Soir GROUPE : 40 à 50' de footing
Dimanche	Groupe : 1h à 1h15 de footing en terrain vallonné de préférence Footing long obligatoire Elie/Cédric/Rodolphe = 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.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km	Préparation générale
<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