

## ACBB Demi-Fond

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

<http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34



## Programme.

Du 30 Septembre au 06 Octobre 2013

Période de développement général, préparation Cross

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

<b>Lundi *</b>	<b>Groupe : 45' ou Repos</b> (selon sensation)
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : 30' + 2 X [6X1'/1']</b> (1' rapide / 1' récup trot) En terrain vallonné. <b>Récup 2' entre les blocs</b> + Abdos.
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe : 45' à 1h de footing</b> (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe : 1h de footing dont 3X5'</b> (3' de récup trot) Cedric = 4 fois
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi*</b>	<p style="text-align: center;"><b>Matin</b></p> <p>Pierrick : <u>Séance piste</u></p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;"><b>Soir</b></p> <p><b>GROUPE : 40 à 50' de footing</b></p>
<b>Dimanche</b>	<b>1h à 1h15 de footing</b> en terrain vallonné de préférence <b>Footing long obligatoire</b> <b>Pierrick : 45' de footing</b> <b>Cédric : 1h30</b> dont les 15 dernières <b>minutes plus vite</b>

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

Liste des athlètes demi fond court.

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