

ACBB Demi-Fond

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

<http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34



Programme.

Du 07 au 13 Octobre 2013

Séance exceptionnelle, en vue de la compèt du WE de certains athlètes

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

Lundi *	Groupe : 45' ou Repos (selon sensation)
Mardi *	Groupe : <u>10 X 400m</u> (<i>récup 1'</i>) Filles : 8X (mêmes récup...)
Mercredi	Groupe : 45' à 1h de footing (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
Jeudi *	Groupe : 20' + <u>4X5X200m</u> (30s de récup. Et 1' entre les blocs. Vitesse 40s) Cédric/Pierrick/Elie : <u>10X200m</u> (Vitesse 35-37s et 40s de récup. En une seule fois)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi*	<p style="text-align: center;">Matin</p> <p>Pierrick : <u>réveil musculaire</u></p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <p>GROUPE : 40 à 50' de footing Cédric/Elie : 30' + 8 Lignes droites (<i>100m récup tranquille</i>)</p>
Dimanche	Groupe : <u>1h à 1h15 de footing</u> en terrain vallonné de préférence Footing long obligatoire Cédric/Pierrick/Elie : Compétition

- 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	<ul style="list-style-type: none">- Cedric- Simon- Elie- Zouaire	<ul style="list-style-type: none">- Rodolphe- Julia- Elisa