

ACBB Demi-Fond

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

<http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34



Programme.

Du 23 au 29 Septembre 2013

Période de développement général

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

Lundi *	Groupe : 45' ou Repos (selon sensation)
Mardi *	Groupe : 30' + 10X1'/1' (1' rapide / 1' de récup trot) En terrain vallonné. + Abdos.
Mercredi	Groupe : 1h de footing (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
Jeudi *	Groupe : 1h de footing dont 6X3'/2' (3' vite et 2' de récup trot) Cedric = 8 fois
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi*	<p style="text-align: center;">Matin</p> <p>Pierrick : <u>Séance piste</u></p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <p>GROUPE : 50' de footing</p>
Dimanche	<p>1h à 1h15 de footing en terrain vallonné de préférence</p> <p>Pierrick : 45' de footing</p>

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

Désormais avant chaque séance*, 10 montées d'Escaliers renforcements musculaire.

(Échauffements Dynamique... suite)

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