

Séances pouvant être inversées 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 - <a href="http://acbb-athletisme.jeblog.fr/">http://acbb-athletisme.jeblog.fr/</a>		
<b>Semaine du 28 Février au 06 Mars 2011</b>						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche <b>Matin</b>
PPG Avec Jacki	20' + 3 X [5X200m]	REPOS**	20' + 6X1000	1h (≈13km)	REPOS	1h30
Ou la séance du Mardi	Récup 45" et 1'30 entre les blocs Merci de respecter le pourcentage afin d'éviter une montée en fatigue trop rapide		Récup 2'30	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (2 tours de l'hipporome)	Complet	Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...
Km = ≈75	Allure (VMA) ≈100%		VMA 80% (voir tableau)			footing régulier
<b>Semaine du 07 au 13 Mars 2011</b>						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche <b>Matin</b>
PPG Avec Jacki	20' + 2 X [6X300m]	REPOS**	20' + 3X2000	1h (≈13km)	REPOS	1h30
Ou la séance du Mardi	Récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs		Récup 3'	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (2 tours de l'hipporome)	Complet	Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...
Km = ≈75	Allure (VMA) ≈95%		VMA 80% (voir tableau)			footing régulier
<b>Semaine du 14 au 20 Mars 2011</b>						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche <b>Matin</b>
PPG Avec Jacki	20' + 12X200	REPOS**	1000+1200+1600	1h (≈13km)	REPOS	1h30
Ou la séance du Mardi	Récup 45" et 1'30 entre les blocs		récup : 2'30 après le 1000m 3' après le 1200m	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (2 tours de l'hipporome)	Complet	Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...
Km = ≈75	Allure (VMA) ≈100%		VMA 80% (voir tableau)	Allure libre		footing régulier
<b>Semaine du 21 au 27 Mars 2011</b>						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche <b>Matin</b>
PPG Avec Jacki	20' + 10X300m]	REPOS**	20' + 8X800	1h (≈13km)	REPOS	1h30
Ou la séance du Mardi	Récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs		récup 2'	Départ à 18h45 du stade vers longchamp. (2 tours de l'hipporome)	Complet	Sortie Longue. Endurance fondamentale En terrain vallonné de préférence...
Km = ≈85	Allure (VMA) ≈90%		VMA 80% (voir tableau)			footing régulier

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

\*\* Peut être remplacée par 45' de footing