

Séances pouvant être inversée 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 - http://acbb-athletisme.jeblog.fr/				
Semaine du 22 au 28 Octobre 2012						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3 X [200+300+400]	REPOS	1h	REPOS	5X1000m	Repos**	1h30
<i>Récup 1' - 1'15 - 1'30</i> Première partie avec Jacki. Début de la séance 19h15	X	50' a 1h de footing		<i>Récup 3'</i> 6 a 8X200m pour les autres	X	Séance à effectuer d'un seul trait sans s'arrêter si possible
Allure = %VMA						
Semaine du 29 octobre au 04 Novembre 2012						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8X400	REPOS	1h	REPOS	Piramide	Repos**	1h20
<i>Récup 2'</i> Première partie avec Jacki. Début de la séance 19h15	X	50' a 1h de footing		1200+1000+800 + 600m <i>récup 3'</i> 4X500m pour les autres	X	Séance à effectuer d'un seul trait sans s'arrêter si possible
Allure						
Semaine du 05 au 11 Novembre 2012						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10X300	REPOS	1h	REPOS**	30' + 5X800m	Repos**	50' de footing
<i>Récup 100m trot</i> Première partie avec Jacki. Début de la séance 19h15	X	50' a 1h de footing		<i>Récup 3'</i> 5X400m pour les autres	X	
Allure				Allure libre		
Semaine du 12 au 18 Novembre 2012						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10X200m	Repos	40' de footing	Repos	REPOS complet	30'	Compétition
<i>Récup 50"</i> Première partie avec Jacki. Début de la séance 19h15	X			X	30' de footing réveil musculaire	Semi Marathon de Boulogne
Allure						21km

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

** Peut être remplacée par 35' de footing