

José Azede  
0679771834  
[joseazede@yahoo.fr](mailto:joseazede@yahoo.fr)  
<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>



**RDV au stade à 18h30**

**Programme (idéal) du 30 Janvier au 05 Février 2012**

**Loisirs / Débutants**

**Pour info :**

**Vous pouvez déplacer ou effectuer les footings ou vous le souhaitez dans la semaine...**

**Préparation Physique**

	<b>Coach: Jacki/José</b>
<b>Lundi</b>	Footing d'échauffement (20' Max) + <b>renforcement musculaire PPG avec Jacki</b> 10' de Footing de récup. <b>Maud et Vérane : TEST VMA (Vérane et Mode)</b>
<b>Mardi *</b>	<b>REPOS COMPLET</b>
<b>Mercredi</b>	Footing de <b>30' à 1h00</b> (à la sensation)
<b>Jeudi *</b>	<b>REPOS COMPLET</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Coach: José</b> <b>30' + 6X400m</b>
<b>Samedi *</b>	<b>REPOS</b>
<b>Dimanche</b>	<b>50' à 1h15 de footing IMPERATIVEMENT</b> (en groupe si possible.).

\* Un footing de 30 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.