

## ACBB Athlétisme

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

Entraîneur : José 0679771834



### Demi-Fond court.

**Du 09 au 15 Septembre 2013**

Période de développement général

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : 50mn de footing en terrain Vallonné</b>
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe : 50'</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe : 50mn de footing en terrain Vallonné (+ ppg = Abdos Gainage)</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Groupe : 45' footing (+ ppg = Abdos Gainage)</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : 1h à 1h 20 Footing en terrain vallonné de préférence</b>

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