

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

Semaine du 29 Novembre au 05 décembre 2010Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séances	PPG et Séance	3 X (5X300) *	50'/Repos	6X800m *	1h (12km)	REPOS	1h30
La séance du Lundi est précédée de 1h de PPG avec Jacki.		récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs		Récup 2' <i>Même tempo que sur un 10km</i>	Départ à 19h du stade vers longchamp; 2 boucles		Footing régulier
		VMA = 100%		VMA = 90%			

Semaine du 06 au 12 Decembre 2010

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séances	PPG et Séance	3 X (5X200) *	50'/Repos	5X1000m*	1h (12km)	REPOS	1h30
La séance du Lundi est précédée de 1h de PPG avec Jacki.		récup 40' et 1'30 entre les blocs.		Récup 2'30 <i>Même tempo que sur un 10km</i>	Départ à 19h du stade vers longchamp; 2 boucles		Footing régulier
		VMA = 105%		VMA = 90%			

Semaine du 13 au 19 Decembre 2010

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séances	PPG et Séance	10 X 400m *	50'/Repos	8X600m*	1h10 (13km)	REPOS	1h15
La séance du Lundi est précédée de 1h de PPG avec Jacki.		récup 1'30		récup 1'30	10' trot sur la pelouse. Départ à 18h45 du stade vers longchamp; 2 boucles		dont 4X8' plus vite à la vitesse du Semi marathon, (« Seuil »)
		VMA = 100%		VMA=100%			

Semaine du 20 au 26 Decembre 2010

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Séances	PPG et Séance	2X (5X400) *	50'/Repos	8X800m*	1h10 (13km)	REPOS	1h15
La séance du Lundi est précédée de 1h de PPG avec Jacki.		récup 1' et 2' entre les blocs		Récup 2' <i>Même tempo que sur un 10km</i>	10' trot sur la pelouse. Départ à 18h45 du stade vers longchamp; 2 boucles	Joyeux Noël !!	dont 3X10' plus vite à la vitesse du Semi marathon, (« Seuil »)
		VMA = 100%		VMA = 90%			