

## ACBB Demi-Fond

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

<http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34



## Programme.

Du 14 au 20 Octobre 2013

Séance exceptionnelle, en vue de la compèt du WE de certains athlètes

**N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entrainement !!!**

<b>Lundi *</b>	<b>Groupe : 45' ou Repos</b> (selon sensation)
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : 1h</b> de footing à Longchamp + gainages abdos (3 tours pour les garçons) <b>Filles :</b> même exercices (2 tours)
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe : 45' à 1h de footing</b> (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe : 20' + 3X5X300m</b> (100m de récup trot. Et 100m de récup marche entre les blocs.) <b>Séance de VMA courte, attention à la vitesse !</b> <b>Filles :</b> même exercices (2 blocs)
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi*</b>	<b>Matin</b> Pierrick/Samuel : <b>Séance</b> ----- <b>Soir</b> <b>GROUPE : 40 à 50' de footing</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : 1h à 1h15 de footing</b> en terrain vallonné de préférence <b>Footing long obligatoire</b> Elie/Cédric/Rodolphe = <b>1h30</b> dont les 15 dernières minutes plus vite. (Footing a 13km/h et les 15 dernières minutes a 15...) si possible.

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

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u>	<u>Préparation 1500 au 10km</u>	<u>Préparation générale</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pierrick</li><li>- Julia</li><li>- Elisa</li><li>- Samuel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cedric</li><li>- Simon</li><li>- Elie</li><li>- Zouaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rodolphe</li><li>- Julia</li><li>- Elisa</li><li>- Rémi</li></ul>