

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

**Semaine du 29 Novembre au 05 décembre 2010**Plus 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	8X800m *	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' Même tempo que sur un 10km	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	4 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 Même tempo que sur un 10km	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	10X600m*	1h10 (15km)	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; 3 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 (6X400) *	50'/Repos	8X800m*	1h10 (15km)	REPOS	1h15
La séance du Lundi est précédée de 1h de PPG avec Jacki.		récup 1' et 2' entre les blocs		Récup 2' Même tempo que sur un 10km	10' trot sur la pelouse. Départ à 18h45 du stade vers longchamp; 3 boucles	<b>Joyeux Noël !!</b>	dont 3X10' plus vite à la vitesse du Semi marathon, (« Seuil »)
		VMA = 100%		VMA = 90%			