José, entraineur demi-Fond : 06 79 77 18 34 toutes les seances sur pistes sont précédés 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/ Vendredi Samedi Dimanche Lundi Mardi Mercredi Jeudi 1h (12km) 1h30 PPG et Séance 3 X (5X300) * Séances 50'/Repos 8X800m * REPOS Départ à 19h du stade La séance du Lundi est Récup 2' récup 100m trot et 100m précédée de 1h de PPG Même tempo que sur vers longchamp; 2 Footing régulier Marche entre les blocs avec Iacki. un 10km boucles VMA = 100%VMA = 90%Semaine du 06 au 12 Decembre 2010 Jeudi Lundi Mardi Mercredi Vendredi Samedi Dimanche 5X1000m* Séances PPG et Séance 4 X (5X200) * 50'/Repos 1h (12km) **REPOS** 1h30 Départ à 19h du stade La séance du Lundi est Récup 2'30 récup 40' et 1'30 entre précédée de 1h de PPG vers longchamp; 2 Même tempo que sur Footing régulier les blocs. avec Iacki. un 10km boucles VMA = 105%VMA = 90%Semaine du 13 au 19 Decembre 2010 Mercredi Jeudi Vendredi Dimanche Lundi Mardi Samedi PPG et Séance Séances 10 X 400m * 50'/Repos 10X600m* 1h10 (15km) **REPOS** 1h15 10' trot sur la pelouse. La séance du Lundi est. dont 4X8' plus vite à la Départ à 18h45 du précédée de 1h de PPG vitesse du Semi marathon, récup 1'30 récup 1'30 stade vers longchamp; (« Seuil ») avec Jacki. 3 boucles **VMA = 100%** VMA=100% Semaine du 20 au 26 Decembre 2010 Lundi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche Mardi Séances PPG et Séance 2X (6X400) * 8X800m* 1h10 (15km) **REPOS** 1h15 50'/Repos 10' trot sur la pelouse. La séance du Lundi est Récup 2' dont 3X10' plus vite à la récup 1' et 2' entre les Départ à 18h45 du précédée de 1h de PPG Joyeux Noêl!! vitesse du Semi marathon, Même tempo que sur stade vers longchamp; blocs avec Jacki. un 10km (« Seuil ») 3 boucles VMA = 100%VMA = 90%