

Séances pouvant être inversée au jour suivant	Séances à ne pas rater	Objectif Final	A la sensation	Repos Obligatoire
---	------------------------	----------------	----------------	-------------------

Contact : José, Entraîneur Demi-Fond – 06 79 77 18 34

Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

### Semaine du 24 au 30 Octobre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Allure = %VMA						

### Semaine du 01 au 07 Octobre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 X [5X20/20]	REPOS	1H	REPOS	10 Tours de piste	Repos**	1h10
Récup 50"				premiere partie PPG		
Premiere partie avec Jacki. Début de la séance 19h15				Course sur 150m et 50m trot		
Allure						

### Semaine du 08 au 14 Octobre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3X [5X30/30]	REPOS	1H	REPOS	12 Tours de piste	Repos**	1h20
Récup 50"				premiere partie PPG		
Premiere partie avec Jacki. Début de la séance 19h15				Course sur 150m et 50m trot		N'hésitez pas a faire de petites pauses (ravitaillement, étirements....)
Allure				Allure libre		

### Semaine du 15 au 21 Octobre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3 X [5X200m]	REPOS	1H	REPOS	6X600m	Repos**	1h30
Récup 50"						
Premiere partie avec Jacki. Début de la séance 19h15						N'hésitez pas a faire de petites pauses (ravitaillement, étirements....)
Allure						

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

\*\* Peut être remplacée par 45' de footing