

Séances pouvant être inversées 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						
Semaine du 2 au 8 Septembre 2013						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
40' ou Repos	40+10 L D	1h dont 6X2'	45'	REPOS	45'	1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération sur 2' récup 2'	footing Léger	X	RDV a 16h30 Travail de renforcement puissance musculaire	Allez/Retour Parc de Sceaux
Allure = %VMA						
Semaine du 9 au 15 Septembre 2013						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
50'	40+10 L D	1h dont 6X3'	45'	REPOS		1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération récup 3' Si le parc n'est pas accessible, elle sera remplacée par 3X1000m	footing Léger	X	RDV a 16h30 Travail de renforcement puissance musculaire	Allez/Retour Parc de Sceaux
Allure						
Semaine du 16 au 22 Septembre 2013						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	40+10 L D	1h dont 5X4'	45'	REPOS		1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération récup 3' Si le parc n'est pas accessible, elle sera remplacée par 4X1200m	footing Léger	X	RDV a 16h30 Travail de renforcement puissance musculaire	Allez/Retour Parc de Sceaux
Allure						
Semaine du 23 au 29 Septembre 2013						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	40+10 L D	1h dont 4X5'	45'			1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération récup 3' Si le parc n'est pas accessible, elle sera remplacée par 5X1200m	footing Léger	X	RDV a 16h30 Travail de renforcement puissance musculaire	Allez/Retour Parc de Sceaux
Allure						

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

** Peut être remplacée par 45' de footing