

ACBB Demi-Fond<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/><http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34

**Programme.**

Du 11 au 17 Novembre 2013

Préparation Cross et les compétition en salle.

N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!

Lundi *	Pierrick-Damien-Cédric : REPOS Groupe : 45' ou Repos (selon sensation)
Mardi *	Pierrick-Damien-Cédric : 20' + 5X600m (R=100m Marche/trot) Groupe : VMA courte : 20' + 4X400/300/200 r=1 et R=2 Elisa/Julia : 3 X [300+250+200m] (Séance Soutenue) Récup 2' à 2'30
Mercredi	Pierrick-Damien-Cédric : 45' de footing Groupe : 45' à 1h de footing (sauf athlètes ayant un programme particuliers) Elisa/Julia : 40' de footing + 5 Lignes droites
Jeudi *	Damien-Cédric : 30' + 10X200m entre 38 et 45s r=50s Groupe : 20' + 1600+1200+800m R=2' + 400m rapide
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi*	Matin Pierrick/Samuel : Séance ----- Soir Damien-Cédric : 30' + 10 LD plus vite GROUPE : 50' de footing + accélération sur 10 Lignes droites (90 a 110m)
Dimanche	Damien-Cédric : Compétition = Semi-marathon de Boulogne Groupe : 1h15 à 1h30 de footing en terrain vallonné de préférence Footing long obligatoire 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.

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