

## ACBB Demi-Fond

<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>

<http://acbbathle.org/>

Tél : 06 79 77 18 34



## Programme.

Du 04 au 10 Novembre 2013

Semaine basée sur des exercices Cardios/rythme. Préparation Cross.

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

<b>Lundi *</b>	<b>Groupe : 45' ou Repos</b> (selon sensation)
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe : 20' + 10X200m ] [200m rapide] Récup 50s à 1' + 30' en salle de musculation)</b> <b>Filles/Cadets :</b> avec le groupe, même départ...
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe : 45' à 1h de footing</b> (sauf athlètes ayant un programme particuliers)
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe : 20' + 3X7'+ rapide a Longchamp]</b> (Récup 3' trot.) <b>Séance de VMA/Fartleck,</b> <b>Filles/Cadets :</b> même exercices (2 blocs) <b>Objectif :</b> Tenir le changement de Rythme sur la distance
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Matin</b> Pierrick/Samuel : <b>Séance</b> ----- <b>Soir</b> <b>GROUPE : 40 à 50' de footing + accélération sur 10 Lignes droites (90 a 110m)</b>
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe :</b> <b>1h à 1h15 de footing</b> en terrain vallonné de préférence <b>Footing long obligatoire</b> Elie/Cédric/Rodolphe/Damien = <b>1h30</b> dont les 15 dernières minutes plus vite. (Footing a 13km/h et 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.

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