

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 2 au 8 Septembre 2013						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
50' ou Repos	1h+10 L D	1h dont 8X2'	40 à 1h	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' ou Repos	1h+10 L D	1h dont 6X3'	40 à 1h	REPOS		1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération récup 3'	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
50' ou Repos	1h+10 L D	1h dont 5X4'	40 à 1h	REPOS		1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération récup 3'	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
50' ou Repos	1h+10 L D	1h dont 4X5'	40 à 1h	REPOS		1h15
	Attention à effectuer sur la Pelouse	Dans le Parc : Accélération récup 3'			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 35' de footing