

José Azede
0679771834
joseazede@yahoo.fr
<http://acbb-athletisme.jeblog.fr/>



RDV au stade à 18h30

Programme (idéal) du 09 au 15 Janvier 2012

Loisirs / Débutants

Pour info :

Vous pouvez déplacer ou effectuer les footings ou vous le souhaitez dans la semaine...

Préparation Physique

	Coach: José
Lundi	Footing d'échauffement (20' Max) + renforcement musculaire + activité cardio (10 Lignes droites) (modulable selon circonstances) 10' de Footing de récup. + gainage
Mardi *	REPOS COMPLET
Mercredi	Footing de 30' à 1h00 (à la sensation)
Jeudi *	REPOS COMPLET
Vendredi	Coach: José Footing long : Sortie vers Longchamp = 10km Objectif: Footing long en groupe.
Samedi *	REPOS
Dimanche	50' à 1h15 de footing IMPERATIVEMENT (en groupe si possible.).

* Un footing de 30 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.