

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/>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	Footin	repos**	Footing			1h30
						En terrain Vallonné
Allure = %VMA	≈105%					

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	Footing	repos**	Footing			1h30
						En terrain Vallonné
Allure	≈100%					

**Semaine du 01 au 07 Aout 2011**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
50'	20' + 6X1000m	REPOS	20' + 10X200m	1h15 (≈15km)	Repos	1h30
	Piste ou En nature 6X4' plus vite (vitesse d'un 5000m)		Piste (Séance Rapide) Récup 50"	Si possible en terrain vallonné		En terrain Vallonné
Allure				Allure libre		

**Semaine du 08 au 14 Aout 2011**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
50'	20' + 3X10' rapide	REPOS	4 X [5X1' rapide]	1h15 (≈15km)	Repos	1h30
	(Vitesse d'un 5000) en nature. Récup 4'trot		En nature. ou sur piste. 3X[5X300] Récup 1'			En terrain Vallonné
Allure			≈100%			

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

\*\* Peut être remplacée par 45' de footing

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 15 au 21 Aout 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
50'	20' + 15X200m		20'+5X8'	1h15 (≈15km)		1h30
	Vitesse : 40" Récup 40"		En nature. Rcup 4' trot			En terrain Vallonné
Allure = %VMA	≈105%					

### Semaine du 22 au 28 Aout 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
50'	20' + 3 X [5X400]	repos**	20'+ 8X1000	1h15 (≈15km)	45'	1h30
	Vitesse : 1'30. Récup 1' et 2'30 entre les blocs		Ou 10X4' en nature. Récup 30' trot			En terrain Vallonné
Allure	≈100%					

### Semaine du 29 Aout au 04 Septembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	20' + 8X500	Repos	20' + 10X200	1h15 (≈15km)	Repos	1H
	(Vitesse d'un 3000m) Récup 2'		Rapide! Vitesse= 35-37" 1' Récup			Sur terrain Plat !!!
Allure				Allure libre		

### Semaine du 05 au 11 Septembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	3X500-1000	Repos	30' + 10 LD	REPOS complet	35 à 40'	Compétition
	500+1000+500+1000+ 500 Récup 2' apres les 500 et 3' apres les 1000				Footing	Semi Marathon d'Auray-vannes
Allure			≈100%			

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

\*\* Peut être remplacée par 45' de footing