ACBB Athlétisme
Jean Perez

Demi-fond.

Préparation Championnats de France

Du 12 au 18 Aout 2013

Lundi	50’ de footing
Mardi *	**Matin** 45’ de footing **Soir** 30 + 10X200m (33 à 34s)
Mercredi	**1h** (dont les 5 dernières minutes + vite)
Jeudi *	**Matin** 45’ de footing **Soir** 1H de footing
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	**Matin** 45’ de footing **Soir** 1h dont 4X 5’ plus vite (17km/h ou 3’30 au kilo
Dimanche	**1h15 de footing**

- Un petit footing de 40 à 50minute peut être effectué le matin si possible…