

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 30 Avril au 06 Mai 2012						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<h1>Footings</h1>						
Allure = %VMA	≈105%					
Semaine du 07 au 13 Mai 2012					<i>(Objectif, retrouver de la vitesse..)</i>	
Lundi *	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi *	Samedi	Dimanche
PPG + 10 LD	REPOS	1H	REPOS*	20' + 2X (100+150+200)	REPOS**	1H
Exercices dynamiques (Avec Jacky ou dans les escaliers)		Footing régulier		Exercices dynamiques (Vitesse) <i>La récup ne doit pas dépasser 3'30</i>		Footing Régulier Si possible en terrain vallonné
Allure	≈100%					
Semaine du 14 au 20 Mai 2012					<i>(Objectif, retrouver de la vitesse..)</i>	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi *	Samedi	Dimanche
PPG + 10 LD	1h de footing	REPOS**	1h de footing	20' + 2X150+200+250	Repos**	1h20 (≈15km)
Exercices dynamiques (Avec Jacky ou dans les escaliers)				Exercices dynamiques (Vitesse) <i>La récup ne doit pas dépasser 3'30</i>		Footing Régulier Si possible en terrain vallonné
Allure				Allure libre		
Semaine du 21 au 27 Mai 2012					<i>(Début de la préparation Foncier/VMA)</i>	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi*	Samedi	Dimanche
PPG + 10 LD	1h de footing	REPOS**	50' de footing	3 a 4X[5X200]	Repos**	1h20 (≈15km)
Exercices dynamiques (Avec Jacky ou dans les escaliers)	Dont <i>4X5'</i> plus rapide			Exercice de VMA, <i>récup 40s et 1'30 entre les blocs</i>		Footing Régulier Si possible 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