

* toutes les seances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement

Semaine du 01 au 07 Novembre 2010

Plus d'infos sur le Blog - <http://acbb.jeblog.fr/>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2eme Groupe	2X8X30/30	1h10	5X800m	2eme Groupe	Repos	1h
Voir Séance du Mardi	1'30 de récup entre les blocs		récup 2'30	Meme Séance ou 50'		footing régulier

Semaine du 08 au 14 Novembre 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2eme Groupe	3X500+2X1000	45'	10X200	REPOS	35' + 10 L D	Compétition
Attention ; REPOS, si vous faites la séance le Mardi	(500+1000+500+1000+500) Récup 2' apres les 500 et 2'30 apres les 1000	Footing Léger ou repos si on resent le besoin	récup 50" : 90% de sa VMA	Impérativement	LD = Lignes Droites	Semi Marathon de Boulogne

Semaine du 15 au 21 Novembre 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
35'+ étirements	Repos	50'	Repos	1H00	Repos	1H15
PPG Avec Jaki pour ceux qui n'ont ps fait le Semi-Marathon				12 Km, Départ à 19h vers l'hippodrome (2 tours)		Dont 4X6' plus rapide (a la sensation) récup trot

Semaine du 22 au 28 Novembre 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PPG + 3X5X200m	45'	Repos	10X500m	1h10 (15 Km)	Repos	1H15
Récup 30" et 1'30 entre les blocs			Récup 1'30	Départ à 19h vers l'hippodrome (3 tours)		Dont 10X2' plus rapide (a la sensation) récup trot