

Programme HOMME ACBB Semi-Marathon de Boulogne

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

Semaine du 18 au 24 Octobre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Jacki/José	4X[5X200]*	1h	8X500m*	50'	Repos	1h20
Description	PPG + Séance (voir Mardi)	Récup 40s et 1'30 entre les blocs	Footing ou PPG avec Le Groupe Jacki	récup 1'30 à 2' ; Séance de Rythme	Footing		<i>Dont les 20 dernieres minutes plus rapide</i>
Volume≈		10km	13km	12km	10km		16km

Semaine du 25 au 31 Octobre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	2eme Groupe	4X200+300+400	1h10	12X400	2eme Groupe	REPOS	1h30
Description	Voir Séance du Mardi	(200+300+400+200+300+400+200+300+400+200+300+400) Réup 50" et 1'30 apres les 400m	Footing régulier	récup 1'	Même Séance.		<i>Les 30 dernieres minutes plus rapide (Vitesse Semi Marathon)</i>
Volume≈		12km	14km	12km			17km

Semaine du 01 au 07 Novembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	2eme Groupe	3X8X30/30	1h10	6X800m	2eme Groupe	Repos	1h
Description	Voir Séance du Mardi	1'30 de récup entre les blocs		récup 2'30	Meme Séance ou 50'		footing régulier
Volume≈		10km	14km	11km	10km		13km

Semaine du 08 au 14 Novembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	2eme Groupe	3X500+2X1000	45'	10X200	REPOS	35' + 10 L D	Compétition
Description	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
Volume≈		10km	8km				21,100km