

ACC	Décembre	Saison 2012-2013	Groupe B Compétition (17<VMA>19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Cross
------------	-----------------	-------------------------	---	------------------------

SEMAINE 49 du 3 au 9 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	45' endurance fondamentale
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	CROSS DE L'ERDRE

SEMAINE 50 du 10 au 16 décembre	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	70' endurance fondamentale
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x600 à 94% vma (r=1'30'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	50' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 70m + 2x (8 côtes de 20'' en rythme ++) (r=descente) + 10' récup

SEMAINE 51 du 17 au 23 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x300 à 97% vma) (r=55'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 7x800 à 92% vma (r=1'45'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	50' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 80m + 2x (8 côtes de 15'' en rythme +++) (r=descente) + 10' récup

SEMAINE 52 du 24 au 30 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x400 à 96% vma) (r=1'10'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 7x1000 à 90% vma (r=2') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	90' endurance fondamentale
	Dimanche	Corrida de l'ACC à la Grolle (cross interne ouvert à tous les ages et parents d'athlètes)