

| ACC | Septembre | Saison 2012-2013 | Groupe A Compétition (VMA>20km/H) entraîneur : Yves Guéras | Objectif: Route |
|-------------------------------------|-----------|---|---|-----------------|
| SEMAINE 34 du 27 au 2 septembre | Lundi | Repos | | |
| | Mardi | 30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x45''-45'') (r=3') + 10' récup | | |
| | Mercredi | 50' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Jeudi | 30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (r=3') + 10' récup | | |
| | Vendredi | Repos | | |
| | samedi | 80' endurance fondamentale | | |
| | Dimanche | 40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup | | |
| SEMAINE 35 du 3 au 9 septembre | Lundi | Repos | | |
| | Mardi | 30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x1'-1') (r=3') + 10' récup | | |
| | Mercredi | 50' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Jeudi | 30' endurance fondamentale + gammes + 3x12' endurance active (r=3') + 10' récup | | |
| | Vendredi | 40' endurance fondamentale + longueurs ou repos | | |
| | samedi | 90' endurance fondamentale | | |
| | Dimanche | 30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' au seuil + 10' récup | | |
| SEMAINE 36 du 10 au 16 septembre | Lundi | Repos | | |
| | Mardi | 30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x1'30'') (r=1' R=3') + 10' récup | | |
| | Mercredi | 50' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Jeudi | 30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup | | |
| | Vendredi | Repos | | |
| | samedi | 40' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Dimanche | 10km contre la montre CHÂTEAU D'OLONNE | | |
| SEMAINE 37 du 17 au 23 septembre | Lundi | 40' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Mardi | 30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup | | |
| | Mercredi | 50' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Jeudi | 30' endurance fondamentale + gammes + 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' (r=1'-1'30''-2'-3'-2'-1'30'') + 10' récup | | |
| | Vendredi | Repos | | |
| | samedi | 90' endurance fondamentale | | |
| | Dimanche | 30' endurance fondamentale + gammes + 7x (30''-45''-1') (r=30''-45''-1') + 10' récup | | |
| SEMAINE 38 du 24 au 30 septembre | Lundi | Repos | | |
| | Mardi | 30' endurance fondamentale + gammes + 4x (2'-1'30''-1'-30'') (r=1'15''-1'-45''-30'') + 10' récup | | |
| | Mercredi | 50' endurance fondamentale + 5 longueurs | | |
| | Jeudi | 30' endurance fond + gammes + 2x (8'-6'-4'-2') (r=3'-2'-1'30'' R=3') + 10' récup Pot d'accueil des nouveaux athlètes, présentation des objectifs et entraîneurs | | |
| | Vendredi | 40' endurance fondamentale + longueurs ou repos | | |
| | samedi | 90' endurance fondamentale | | |
| | Dimanche | 40' endurance fondamentale + gammes + 2x10' au seuil (r=3') + 10' récup | | |

| | | | | |
|------------|--|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Endurance | | ENDURANCE FONDAMENTALE | Environ 70% de la FC max | Allure footing |
| | | ENDURANCE MOYENNE | Environ 75% de la vma | (allure 100km) |
| All Marath | | ENDURANCE ACTIVE | Environ 80% de la vma | (allure marathon) |
| All Semi | | SEUIL | Environ 85% de la vma | (allure semi-marathon) |
| All 10 km | | EFFORTS DE 4 à 6' | Environ 87 à 88% de la vma | (entre allure 10000 et semi-marathon) |
| | | EFFORTS DE 2 à 4' | Environ 90% de la vma | (allure 10000) |
| VMA Longue | | EFFORTS DE 2' | Environ 92% de la vma | (entre allure 5000 et 10000) |
| | | EFFORTS DE 1'30'' | Environ 94% de la vma | (allure 5000) |
| VMA Courte | | EFFORTS DE 1' | Environ 96% de la vma | (entre allure 3000 et 5000) |
| | | EFFORTS DE 45'' | Environ 98% de la vma | (allure 3000) |
| | | EFFORTS DE 30'' | Environ 100% de la vma | (entre allure 1500 et 3000) |
| | | EFFORTS DE 20'' | Environ 102% de la vma | (allure 1500) |

