

ACC	Septembre	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Reprise
-----	-----------	------------------	---	-------------------

Ce plan est une base commune à personnaliser selon l'emploi du temps et les objectifs de chacun(e)

Semaine 36 du 3 au 9 septembre Develop général	Lundi 3	Repos
	Mardi 4	45' endurance fondamentale + 6x100m + 5min récup
	Mercredi 5	Repos
	Jeudi 6	20' endurance fondamentale + gammes +(2x5 diagonales) + 5min récup + étirements
	Vendredi 7	Repos
	samedi 8	Réveil musculaire 25min footing + 5x100m + 5min récup
	Dimanche 9	Ekiden ou 60' endurance fondamentale
Semaine 37 du 10 au 16 septembre Develop général	Lundi 10	Repos
	Mardi 11	30' endurance fondamentale + 15' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi 12	Repos
	Jeudi 13	20' endurance fondamentale + gammes + accélérations à Massigné (faux plat et piste)
	Vendredi 14	Repos
	samedi 15	65' endurance fondamentale ou repos
	Dimanche 16	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
Semaine 38 du 17 au 23 septembre Develop général	Lundi 17	Repos
	Mardi 18	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (6x20''-20'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi 19	Repos
	Jeudi 20	25' endurance fondamentale + 2 x 10' endurance moyenne r=3' + 10' récup
	Vendredi 21	Repos
	samedi 22	70' endurance fondamentale ou repos
	Dimanche 23	30' endurance fondamentale + gammes + 3x6' endurance active (R=3') + 10' récup
Semaine 39 du 24 au 30 septembre Develop général	Lundi 24	Repos
	Mardi 25	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (6x30''-30'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi 26	Repos
	Jeudi 27	25' endurance fondamentale + 2x 12' endurance moyenne r=3' + 10' récup - Pot d'accueil des nouveaux athlètes, présentation des objectifs et entraîneurs
	Vendredi 28	Repos
	samedi 29	75' endurance fondamentale ou repos
	Dimanche 30	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (R=3') + 10' récup