

ACC	Septembre	Saison 2012-2013	Groupe D Running Loisir (VMA<15km/h) entraîneur référent: 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
	Mercredi 5	Repos
	Jeudi 6	50' endurance fondamentale + 5 longueurs en déroulant
	Vendredi 7	Repos
	samedi 8	Repos
	Dimanche 9	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	60' endurance fondamentale + 5 longueurs en déroulant
	Vendredi 14	Repos
	samedi 15	Repos
	Dimanche 16	65' endurance fondamentale
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	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 <u>Pot d'accueil des nouveaux athlètes, présentation des objectifs et entraîneurs</u>
	Vendredi 28	Repos
	samedi 29	Repos
	Dimanche 30	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (R=3') + 10' récup