

ACC	Octobre	Saison 2012-2013	Groupe A Compétition (VMA>20km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Route
-----	---------	------------------	---	-----------------

SEMAINE 39 du 1 au 7 octobre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x2') (r=1'15'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (6'-4'-2') (r=2'-1'30'' R=3') + 10' récup
	Vendredi	40' endurance fondamentale + longueurs ou repos
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x12' au seuil (r=4') + 10' récup

SEMAINE 40 du 8 au 14 octobre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 6x (1'-45''-30'') (r=1'-45''-30'') + 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	FOULEES DU TRAM

SEMAINE 41 du 15 au 21 octobre	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 + 3x (4'-3'-2') (r=1'30''-1' R=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x8' au seuil (r=3') + 3x2' (r=1') + 10' récup

SEMAINE 42 du 22 au 28 octobre	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 + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup (puis pot d'accueil et présentation)
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	10km DE CHOLET

SEMAINE 43 du 29 au 4 novembre	Lundi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Mardi	Repos
	Mercredi	30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup

	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	TRAIL URBAIN NANTAIS

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)

