

ACC	Octobre	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: 10 km Cholet
------------	----------------	-------------------------	--	-------------------------------

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

Semaine 40 du 1 au 7 octobre Develop général	Lundi 1	Repos
	Mardi 2	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi 3	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 4	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (R=3') + 10' récup (à Massigné dont 1x 2000/piste)
	Vendredi 5	Repos
	samedi 6	60' endurance fondamentale
	Dimanche 7	30' endurance fondamentale + 1000/2000/1000 Vitesse spé allure 10km (r=2'-4'-2')+ 10' récup
Semaine 41 du 8 au 14 octobre Develop général	Lundi 8	Repos
	Mardi 9	à Massigné 30' endurance fondamentale + gammes + 4x(200/300/200)(r=45''-1'-1'30 diago) ou 2x (6x1'-1') (R=3') + 10' récup
	Mercredi 10	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 11	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi 12	Repos
	samedi 13	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 14	FOULEES DU TRAM
Semaine 42 du 15 au 21 octobre Develop général	Lundi 15	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Mardi 16	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi 17	Repos
	Jeudi 18	TEST VMA
	Vendredi 19	Repos
	samedi 20	60' endurance fondamentale + 10x30''-30'' ou REPOS
	Dimanche 21	30' endurance fondamentale + 2000/2000/1000 Vitesse spé allure 10km (r= 4'-4'-2')+ 10' récup
Semaine 43 du 22 au 28 octobre Develop général	Lundi 22	Repos
	Mardi 23	à Massigné : 30' endurance fondamentale + gammes +10x 300 m) r=100m ou 5x (1'30''-1'-30'') (r=1'-45''-30'') + 10' récup
	Mercredi 24	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 25	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup (puis pot d'accueil et présentation)
	Vendredi 26	Repos
	samedi 27	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 28	10km de CHOLET