

|            |                |                         |  |                                     |
|------------|----------------|-------------------------|--|-------------------------------------|
| <b>ACC</b> | <b>Octobre</b> | <b>Saison 2012-2013</b> | <b>Groupe D Running Loisir (VMA&lt;15km/H)</b><br>entraîneur référent : Marc Dieulangard | <b>Objectif: Reprise &amp; Tram</b> |
|------------|----------------|-------------------------|--|-------------------------------------|

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

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| <b>Semaine 40</b><br>du 1 au 7 octobre<br>Develop général   | Lundi 1     | Repos   |
|   | Mardi 2     | 30' endurance fondamentale + gammes + 3x (4x45''-45'') (R=3') + 10' récup   |
|   | Mercredi 3  | Repos   |
|   | Jeudi 4     | 30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (R=3') + 10' récup  |
|   | Vendredi 5  | Repos   |
|   | samedi 6    | 70' endurance fondamentale  |
|   | Dimanche 7  | 30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup ou REPOS   |
| <b>Semaine 41</b><br>du 8 au 14 octobre<br>Develop général  | Lundi 8     | Repos   |
|   | Mardi 9     | 30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x1'-1') (R=3') + 10' récup   |
|   | Mercredi 10 | Repos   |
|   | Jeudi 11    | 30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup                                       |
|   | Vendredi 12 | Repos   |
|   | samedi 13   | 30' endurance fondamentale + 5 longueurs  |
|   | Dimanche 14 | FOULEES DU TRAM   |
| <b>Semaine 42</b><br>du 15 au 21 octobre<br>Develop général | Lundi 15    | Repos   |
|   | Mardi 16    | 60' endurance fondamentale  |
|   | Mercredi 17 | Repos   |
|   | Jeudi 18    | TEST VMA  |
|   | Vendredi 19 | Repos   |
|   | samedi 20   | 50' endurance fondamentale + 10x30''-30'' ou REPOS  |
|   | Dimanche 21 | 30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (R=3') + 10' récup   |
| <b>Semaine 43</b><br>du 22 au 28 octobre<br>Develop général | Lundi 22    | Repos   |
|   | Mardi 23    | 30' endurance fondamentale + gammes + 4x (1'30''-1'-30'') (r=1'-45''-30'') + 10' récup                                      |
|   | Mercredi 24 | 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   | 30' endurance fondamentale + 5 longueurs  |
|   | Dimanche 28 | 10km de CHOLET  |