

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

SEMAINE 44 du 5 au 11 novembre	Lundi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Mardi	Repos
	Mercredi	Repos
	Jeudi	Repos
	Vendredi	30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (r=3') + 10' récup

SEMAINE 45 du 12 au 18 novembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x1') (r=45'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 40m + 2x (7 côtes de 40'' au train) (r=descente) + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	CROSS NATIONAL DE PACE

SEMAINE 46 du 19 au 25 novembre	Lundi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Mardi	30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x1'30'') (r=1' R=3') + 10' récup
	Vendredi	60' endurance fondamentale + 5 longueurs
	samedi	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 50m + 2x (7 côtes de 30'' au train) (r=descente) + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3x12' endurance active (r=3') + 10' récup

SEMAINE 47 du 26 au 2 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 4x2' (r=1'15'' R=3') + 4x1'30'' (r=1' R=3') + 4x1' (r=45'' R=3') + 5x30''-30'' + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 6'-4'-2'-2'-4'-6'-4'-2' (r=2'-1'30''-1'-1'-1'30''-2'-1'30'') + 10' récup
	Vendredi	45' endurance fondamentale + 5 longueurs
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 60m + 2x (8 côtes de 25'' en rythme +) (r=descente) + 10' récup

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)

