

ACC	Novembre	Saison 2012-2013	Groupe B Compétition (17<VMA<19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Cross
Semaine 44 du 29 au 4 novembre	Lundi 29	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Mardi 30	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi 31	Repos		
	Jeudi 1	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 10x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi 2	Repos		
	samedi 3	80' endurance fondamentale		
	Dimanche 4	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (r=3') + 10' récup		
SEMAINE 45 du 5 au 11 novembre	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x45''-45'') (R=3') + 10' récup		
	Mercredi	45' endurance fondamentale		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	CROSS DE L'ERDURIERE		
SEMAINE 46 du 12 au 18 novembre	Lundi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Mardi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 40m + 2x (7 côtes de 40'' au train) (r=descente) + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (r=3') + 10' récup		
SEMAINE 47 du 19 au 25 novembre	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x1') (r=45'' R=3') + 10' récup		
	Mercredi	45' endurance fondamentale		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	CROSS DE LA CHANTRERIE		
SEMAINE 48 du 26 au 2 décembre	Lundi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Mardi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	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	Repos		
	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		