

<b>ACC</b>	<b>Novembre</b>	<b>Saison 2012-2013</b>	<b>Groupe C Compétition mixte (15&lt;VMA&lt;17km/H)</b> entraîneur : Marc Dieulangard	<b>Objectif: Cross</b>
------------	-----------------	-------------------------	--	------------------------

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

<b>Semaine 44 du 29 au 4 novembre</b>	Lundi 29	Repos
	Mardi 30	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x1'30'') (r=1' R=3') + 10' récup
	Mercredi 31	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 1	30' endurance fondamentale + gammes + 8'-6'-4'-2' (r=3'-3'-2'-1'30'') + 10' récup
	Vendredi 2	Repos
	samedi 3	70' endurance fondamentale
	Dimanche 4	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5 côtes de 30'' en rythme) (r=descente) + 10' récup vers le Gesvres
<b>Semaine 45 du 5 au 11 novembre</b>	Lundi 5	Repos
	Mardi 6	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi 7	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 8	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi 9	Repos
	samedi 10	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 11	<b>CROSS DE COUERON</b>
<b>Semaine 46 du 12 au 18 novembre</b>	Lundi 12	(30' endurance fondamentale)
	Mardi 13	45' endurance fondamentale + 5 longueurs + 10' end F
	Mercredi 14	Repos
	Jeudi 15	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5 côtes de 25'' en rythme +) (r=descente) + 10' récup à Massigné
	Vendredi 16	Repos
	samedi 17	60' endurance fondamentale + 8x30''-30''
	Dimanche 18	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5'-4'-3') (r=2'-1'30'') + 10' récup au Plessis
<b>Semaine 47 du 19 au 25 novembre</b>	Lundi 19	Repos
	Mardi 20	30' endurance fondamentale + gammes + 4x2' (r=1' R=3') + 4x1' (r=45'' R=3') + 5x30''-30'' + 10' récup
	Mercredi 21	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 22	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi 23	Repos
	samedi 24	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 25	<b>CROSS DU SNAC</b>
<b>Semaine 48 du 26 au 2 décembre</b>	Lundi 26	(30' endurance fondamentale)
	Mardi 27	45' endurance fondamentale + 5 longueurs + 10' end F
	Mercredi 28	Repos
	Jeudi 29	30' endurance fondamentale + gammes + 7x600 à 93% vma (r=1'30'') + 10' récup à Massigné (Cross court 5x + 2x200 + 150+100)
	Vendredi 30	Repos
	samedi 1	70' endurance fondamentale
	Dimanche 2	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5 côtes de 20'' en rythme ++ (r=descente) + 10' récup à La Grolle (Cross court: 2 séries +3 sprints)