

ACC	Novembre	Saison 2012-2013	Groupe D Running Loisir (VMA<15km/H) entraîneur référent : Marc Dieulangard	Objectif: Cross
------------	-----------------	-------------------------	--	------------------------

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

Semaine 44 du 29 au 4 novembre	Lundi 29	Repos
	Mardi 30	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (4x1'30'') (r=1' R=3') + 10' récup
	Mercredi 31	Repos
	Jeudi 1	30' endurance fondamentale + gammes + 8'-6'-4'-2' (r=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 ou REPOS
Semaine 45 du 5 au 11 novembre	Lundi 5	Repos
	Mardi 6	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi 7	Repos
	Jeudi 8	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi 9	Repos
	samedi 10	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 11	CROSS DE COUERON
Semaine 46 du 12 au 18 novembre	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'-4'-3') (r=2'-1'30'') + 10' récup
	Vendredi 16	Repos
	samedi 17	70' endurance fondamentale + 8x30''-30'' ou REPOS
	Dimanche 18	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (4 côtes de 25'' en rythme +) (r=descente) + 10' récup
Semaine 47 du 19 au 25 novembre	Lundi 19	Repos
	Mardi 20	30' endurance fondamentale + gammes + 3x2' (r=1' R=3') + 3x1' (r=45'' R=3') + 4x30''-30'' + 10' récup
	Mercredi 21	Repos
	Jeudi 22	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi 23	Repos
	samedi 24	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 25	CROSS DU SNAC
Semaine 48 du 26 au 2 décembre	Lundi 26	(30' endurance fondamentale)
	Mardi 27	45' endurance fondamentale + 5 longueurs + 10' end F
	Mercredi 28	Repos
	Jeudi 29	30' endurance fondamentale + gammes + 6x600 à 93% vma (r=1'30'')(ou 6 x 4' r= 2') + 10' récup
	Vendredi 30	Repos
	samedi 1	60' endurance fondamentale ou REPOS
	Dimanche 2	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (4 côtes de 20'' en rythme ++) (r=descente) + 10' récup