

<b>ACC</b>	<b>Décembre</b>	<b>Saison 2012-2013</b>	<b>Groupe A Compétition (VMA&gt;19km/H)</b> entraîneur : Yves Guéras	<b>Objectif: Cross</b>
------------	-----------------	-------------------------	---	------------------------

<b>SEMAINE 49</b> du 3 au 9 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	<b>CROSS DE L'ERDRE</b>

<b>SEMAINE 50</b> du 10 au 16 décembre	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	70' endurance fondamentale
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x600 à 94% vma (r=1'15'') + 10' récup
	Vendredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	samedi	50' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 70m + 2x (8 côtes de 20'' en rythme ++) (r=descente) + 10' récup

<b>SEMAINE 51</b> du 17 au 23 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (8x300 à 97% vma) (r=45'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x800 à 92% vma (r=1'30'' à 1'45'') + 10' récup
	Vendredi	40' endurance fondamentale
	samedi	50' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 80m + 2x (8 côtes de 15'' en rythme +++) (r=descente) + 10' récup

<b>SEMAINE 52</b> du 24 au 30 décembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x400 à 96% vma) (r=1' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 7x1000 à 90% vma (r=1'30'' à 1'45'') + 10' récup
	Vendredi	45' endurance fondamentale
	samedi	90' endurance fondamentale
	Dimanche	Corrida de l'ACC à la Grolle (cross interne ouvert à tous les ages et parents d'athlètes)