

ACC	Décembre	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Cross (incluant CCF: cross court féminin)
------------	-----------------	-------------------------	--	---

Ce plan est une base commune à personnaliser selon l'emploi du temps et les objectifs de chacun(e), modifiable en cours de mois. **Marc sera absent du 22 au 30 décembre inclus**

Semaine 49 du 3 au 9 décembre	Lundi 3	Repos
	Mardi 4	30' endurance fondamentale + gammes + 3x(500-400-300 à 94-96-98% vma) (r=1'15''-1'-50'') + 10' récup
	Mercredi 5	45' endurance fondamentale ou Repos
	Jeudi 6	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi 7	Repos
	samedi 8	30 à 40' endurance fondamentale + 5 longueurs ou 80' endurance fondamentale
	Dimanche 9	CROSS DE L'ACC ou 30' endurance fondamentale + gammes + 2x(8x30''-30'') (r=3') + 10' récup
Semaine 50 du 10 au 16 décembre	Lundi 10	si cross 35' endurance fondamentale
	Mardi 11	si cross ACC : (45' endurance fondamentale + 5 x 100m sur pelouse) si non : (30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1') + 10' récup)
	Mercredi 12	Repos
	Jeudi 13	20' endur fond + gammes + 500/1000/1500/1000/1000/500 à 95-89-87-89-89-97% vma (r=1'-2'-3'-2'-2') + 10' récup(CCF 1000 en moins, 2x 200 à 103% en +)
	Vendredi 14	Repos
	samedi 15	(80' endurance fondamentale)
	Dimanche 16	30' endurance fondamentale + 4xFB + 3xTF + 4xMG sur 80m + 4/3 x parcours cross de 3/4min au Plessis + sprints(CCF)
Semaine 51 du 17 au 23 décembre	Lundi 17	Repos
	Mardi 18	30' end fond + gammes + 1500/2000/2x1000/2x500 à 87-85-89-97% vma (r=3'-3'30''-2'-1'10'') + 10' récup (CCF 1000 en moins 2x200 à 103% en +)
	Mercredi 19	(45' endurance fondamentale ou Repos)
	Jeudi 20	30' endurance fondamentale + gammes + 3 x 4 côtes
	Vendredi 21	Repos
	samedi 22	(60' endurance fondamentale)
	Dimanche 23	30' endurance fondamentale + gammes + 2x10' au seuil (r=3') + 10' récup parcours cross à la Grolle (CCF 10' + 6' + 3 sprints arrivée 200m + 10' récup)
Semaine 52 du 24 au 30 décembre	Lundi 24	30' endurance fondamentale + 10' endurance moyenne + 10' récup
	Mardi 25	Repos et Joyeux Noël
	Mercredi 26	50' endurance fondamentale + 10' renforcement ou REPOS
	Jeudi 27	30' end fond+ gammes + 3x(400-600-600-400 à 96-94-94-96% vma) (r=1'-1'20''-1'20''-1') + 10' récup (CC 2 séries + 4X200 à 100% vma r =45'')
	Vendredi 28	Repos
	samedi 29	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 30	Corrida de l'ACC à la Grolle (cross interne ouvert à tous les ages et parents d'athlètes)