

ACC	Décembre	Saison 2012-2013	Groupe D Running Loisir (VMA<15km/H) entraîneur référent : Marc Dieulangard	Objectif: (suivi de préparation cross 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 + 2x(2'30-2'-1'30) à 92% vma (r=1'15"-1'-50") + 10' récup
	Mercredi 5	
	Jeudi 6	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30"-30" + 10' récup
	Vendredi 7	Repos
	samedi 8	
	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	
	Mardi 11	si cross ACC : (45' endurance fondamentale + 5 x 100m sur pelouse) si non : (30' endurance fondamentale + gammes + 8x1'45" à 95% vma (r=1') + 10' récup)
	Mercredi 12	Repos
	Jeudi 13	20' endur fond + gammes + (2'30-5'-5'-2'30") allure 10km (r=1'15-2'30-2'30-1'15) + 15' récup
	Vendredi 14	Repos
	samedi 15	
	Dimanche 16	30' endurance fondamentale + 4xFB + 3xTF + 4xMG sur 80m + 3 x parcours cross de 3/4min au Plessis
Semaine 51 du 17 au 23 décembre	Lundi 17	Repos
	Mardi 18	20' end fond + gammes + 6'-8'-4'-2' allure 10km (r=3'-4'-2'-1') + 15' récup
	Mercredi 19	
	Jeudi 20	30' endurance fondamentale + gammes + 3 x 4 côtes
	Vendredi 21	Repos
	samedi 22	
	Dimanche 23	30' endurance fondamentale + gammes + 2x8' au seuil (r=3') + 10' récup parcours cross à la Grolle
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	
	Jeudi 27	30' end fond+ gammes + 2x(1'45-3'-3'-1'45 à 95% vma (r=1'15"-1'30"-1'30"-1'15")) + 10' récup
	Vendredi 28	Repos
	samedi 29	
	Dimanche 30	Corrida de l'ACC à la Grolle (cross interne ouvert à tous les ages et parents d'athlètes)