

ACC	Janvier	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Cross
-----	---------	------------------	---	-----------------

SEMAINE 1 du 31 au 6 janvier	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x300 à 97% vma (r=1') + 10' récup
	Mercredi	45' endurance fondamentale ou repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	DEPARTEMENTAUX DE CROSS à SAINT-MOLF

SEMAINE 2 du 7 au 13 janvier	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	60' endurance fondamentale
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x1500 à 90% vma (r=3'30'') + 4x200 à 100% vma (r=50'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 6x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup

SEMAINE 3 du 14 au 20 janvier	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (4x500 à 96% vma) (r=1'30'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	45' endurance fondamentale ou repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x2000-2x1000 (2000 à 90% et 1000 à 92% vma) (r=4'-2') + 10' récup (CC 1x1000 en moins, +200+150+100)
	Vendredi	Repos
	samedi	70' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x8' au seuil (85% vma) (r=3') + 10' récup

SEMAINE 4 du 21 au 27 janvier	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'20'') + 10' récup (CC 8x400+ 2x200)
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	REGIONAUX DE CROSS AU MANS

Endurance		ENDURANCE FONDAMENTALE	Environ 70% de la FC max	Allure footing
		ENDURANCE MOYENNE	Environ 75% de la vma	(allure 100km)
All Marath		ENDURANCE ACTIVE	Environ 80% de la vma	(allure marathon)
All Semi		SEUIL	Environ 85% de la vma	(allure semi-marathon)
All 10 km		EFFORTS DE 4 à 6'	Environ 87 à 88% de la vma	(entre allure 10000 et semi-marathon)
		EFFORTS DE 2 à 4'	Environ 90% de la vma	(allure 10000)
VMA Longue		EFFORTS DE 2'	Environ 92% de la vma	(entre allure 5000 et 10000)
		EFFORTS DE 1'30''	Environ 94% de la vma	(allure 5000)
VMA Courte		EFFORTS DE 1'	Environ 96% de la vma	(entre allure 3000 et 5000)
		EFFORTS DE 45''	Environ 98% de la vma	(allure 3000)
		EFFORTS DE 30''	Environ 100% de la vma	(entre allure 1500 et 3000)
		EFFORTS DE 20''	Environ 102% de la vma	(allure 1500)

