

ACC	Février	Saison 2012-2013	Groupe B Compétition (17<VMA<19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Cross
SEMAINE 5 du 28 au 3 février	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs		
	Mardi	70' endurance fondamentale		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 1000-2000-3000 à 92-90 et 88% vma (r=1'45''-3'-4'') + 5x300 à 97% vma (r=50'') + 10' récup		
	Vendredi	50' endurance fondamentale + 5x100 déroulé		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 7x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup		
SEMAINE 6 du 4 au 10 février	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (300-400-500-400-300 à 97-96 et 95% vma) (r=50''-1'-1'15''-1'-50'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x3000 à 88% vma (r=4'') + 5x300 à 97% vma (r=50'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	séance commune NMA ou 30' endurance fondamentale + gammes + 3x (6x30''-30'') (R=3'') + 10' récup		
SEMAINE 7 du 11 au 17 février	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 12x300 à 97% vma (r=50'') + 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	INTERREGIONAUX DE CROSS A MONDOUBLEAU		
SEMAINE 8 du 18 au 24 février	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs		
	Mardi	70' endurance fondamentale		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 7x1000 à 90% vma (r=1'45'') + 5x200 à 100% vma (r=40'') + 10' récup		
	Vendredi	50' endurance fondamentale + 5x100 déroulé		
	samedi	90' endurance fondamentale		
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x10' au seuil (r=3'') + 10' récup		
SEMAINE 9 du 25 au 3 mars	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x500 à 95% vma (r=1'15'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x3000 à 86-87% vma (r=4'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	1h40 endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 6x (1'-45''-30'') (r=50''-40''-30'') + 10' récup		

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)

