

ACC	Février	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif : Cross puis route (semi et marathon)
SEMAINE 5 du 28 au 3 février	Lundi 28 01	40' endurance fondamentale + longueurs ou REPOS		
	Mardi	60' endurance fondamentale		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x2000 à 90% vma (r=4') + 5x200 à 100% vma (r=50'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	70' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 5x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup		
SEMAINE 6 du 4 au 10 février	Lundi 4 02	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (300-400-500-400-300 à 97-96 et 95% vma) (r=1'-1'15''-1'30''-1'15''-1') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 2x12'30 à 88% vma (r=4') + 5x200 à 100% vma (r=50'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche 10 02	séance commune NMA ou 30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5x30''-30'') (R=3') + 10' récup		
SEMAINE 7 du 11 au 17 février	Lundi 11 02	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 12x300 à 97% vma (r=1') + 10' récup		
	Mercredi	45' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	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 ou 1h40 EndF avec 2x7' allure marathon 80% VMA		
SEMAINE 8 du 18 au 24 février	Lundi 18 02	40' endurance fondamentale + longueurs ou REPOS		
	Mardi	60' endurance fondamentale		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 5x1000 à 90% vma (r=2') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	70' endurance fondamentale		
	Dimanche	1h45 endurance fondamentale avec 2x8' allure marathon (80% vma) (r=3') + 10' récup		
SEMAINE 9 du 25 au 3 mars	Lundi 25 02	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'10'') + 10' récup		
	Mercredi	45' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10'		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	1h50 endurance fondamentale avec 2x10' au seuil (allure semi) (r=3')		

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)

