

ACC	Avril	Saison 2012-2013	Groupe B Compétition (17<vma<19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Route
-----	-------	------------------	--	-----------------

SEMAINE 14 du 1 au 7 avril	Lundi	Repos
	Mardi	Repos
	Mercredi	Repos
	Jeudi	Repos
	Vendredi	Repos
	samedi	Repos
	Dimanche	50' endurance fondamentale + 5 longueurs

SEMAINE 15 du 8 au 14 avril	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (7x30''-30'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (R=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 4xFB + 3xTF + 4xMG sur 40m + 2x (7 côtes de 50'' au train) (R=4') + 10' récup

SEMAINE 16 du 15 au 21 avril	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (R=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	50' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 50m + 2x (7 côtes de 40'' au train +) (R=4') + 10' récup

SEMAINE 17 du 22 au 28 avril	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x1'-1') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2'-4'-6'-2'-6'-4'-2' (r=1'-1'30''-2'-1'-2'-1'30'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 5xFB + 3xTF + 5xMG sur 50m + 2x (8 côtes de 30'' au train ++) (R=4') + 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)

