

ACC	Avril	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Route
SEMAINE 14 du 1 au 7 avril	Lundi 1 04	Repos		
	Mardi	Repos		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	Repos		
	samedi	Repos		
	Dimanche 7 04	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
SEMAINE 15 du 8 au 14 avril	Lundi 8 04	Repos		
	Mardi	40' endurance fondamentale + gammes + (5x30''-30'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (R=3') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Dimanche 14 04	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6 côtes de 50'' au train) (R=4') + 10' récup		
SEMAINE 16 du 15 au 21 avril	Lundi 15 04	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x45''-45'') (R=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (R=3') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	50' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Dimanche 21 04	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6 côtes de 40'' au train +) (R=4') + 10' récup		
SEMAINE 17 du 22 au 28 avril	Lundi 22 04	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x1'-1') (R=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2'-4'-6'-6'-4'-2' (r=1'-1'30''-2'-2'-1'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup		
	Dimanche 28 04	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7 côtes de 30'' au train ++) (R=4') + 10' récup		