

ACC	Avril	Saison 2012-2013	Groupe D Running Loisir (VMA<15km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	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	40' endurance fondamentale + gammes + (5x30''-30'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x6' endurance active (R=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5 côtes de 50'' au train) (R=4') + 10' récup

SEMAINE 16 du 15 au 21 avril	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (R=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	50' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5 côtes de 40'' au train +) (R=4') + 10' récup

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

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

