

ACC	Mars	Saison 2012-2013	Groupe A Compétition (VMA>19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Route
------------	-------------	-------------------------	---	------------------------

SEMAINE 10 du 4 au 10 mars	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2000-4000-2x1000 à 90-86 et 92% vma (r=3'-4'-1'30'') + 10' récup
	Vendredi	50' endurance fondamentale + 5x100 déroulé
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (7x45''-45'') (R=3') + 10' récup

SEMAINE 11 du 11 au 17 mars	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 12x400 à 96% vma (r=55'') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 6x1000 à 90% vma (r=1'30'') + 5x150 en pallier (r=45'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 7x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup

SEMAINE 12 du 18 au 24 mars	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 15x300 à 97% vma (r=45'') + 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	10KM DU GRAND ANGOULEME

SEMAINE 13 du 25 au 1 avril	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	60' endurance fondamentale + 8x30''-30''
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	10KM DE SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

SEMAINE 14 du 2 au 8 avril	Lundi	Repos
	Mardi	Repos
	Mercredi	Repos
	Jeudi	Repos

	Vendredi	Repos
	samedi	Repos
	Dimanche	Repos

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)

