

ACC	Mars	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Route
SEMAINE 10 du 4 au 10 mars	Lundi 4	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2000-4000-2x1000 à 88-86 et 90% vma (r=3'30''-5'-2') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	90' endurance fondamentale		
	Dimanche 10	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5x45''-45'') (R=3') + 10' récup (ou semi d'orvault)		
SEMAINE 11 du 11 au 17 mars	Lundi 11	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'20'') + 10' récup		
	Mercredi	50' 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 17	SEMI-MARATHON DE LA ROCHELLE		
SEMAINE 12 du 18 au 24 mars	Lundi 18	40' endurance fondamentale + longueurs ou REPOS		
	Mardi	60' endurance fondamentale + 8x30''-30''		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 6x1000 à 90% vma (r=2') + 5x150 en pallier (r=50'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche 24	30' endurance fondamentale + gammes + 5x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup		
SEMAINE 13 du 25 au 1 avril	Lundi 25	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 12x300 à 97% vma (r=1'10'') + 10' récup		
	Mercredi	50' 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 31	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)

