

<b>ACC</b>	<b>Mars</b>	<b>Saison 2012-2013</b>	<b>Groupe D Running Loisir (VMA&lt;15km/H)</b> entraîneur : Marc Dieulangard	<b>Objectif: Route</b>
------------	-------------	-------------------------	---	------------------------

<b>SEMAINE 10</b> du 4 au 10 mars	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2000-3000-1000 à 88-86 et 90% vma (r=3'30''-5'-2'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	90' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5x45''-45'') (R=3') + 10' récup

<b>SEMAINE 11</b> du 11 au 17 mars	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'30'') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	<b>SEMI-MARATHON DE LA ROCHELLE</b>

<b>SEMAINE 12</b> du 18 au 24 mars	Lundi	Repos
	Mardi	50' endurance fondamentale + 8x30''-30''
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 6x1000 à 90% vma (r=2') + 5x150 en palier (r=50'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup

<b>SEMAINE 13</b> du 25 au 1 avril	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x300 à 97% vma (r=1'15'') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	<b>10KM DE SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE</b>

<b>SEMAINE 14</b> du 2 au 8 avril	Lundi	Repos
	Mardi	Repos
	Mercredi	Repos
	Jeudi	Repos

	Vendredi	Repos
	samedi	Repos
	Dimanche	Repos

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)

