

ACC	Mai	Saison 2012-2013	Groupe C Compétition mixte (15<VMA<17km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Route
SEMAINE 18 du 29 au 5 mai	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x1' à 97% vma (r=1'10'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs à REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x(4'-3'-2') (r=1'30''-1'15'' R=2'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5 côtes de 30'' au train ++) (R=4') + 10' récup		
SEMAINE 19 du 6 au 12 mai	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x500 (ou 2'30'') à 95% vma (r=1'30'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 6x800 à 90% vma (r=2' à 2'15'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6 côtes de 20'' au train +++) (R=4') + 10' récup		
SEMAINE 20 du 13 au 19 mai	Lundi	Repos		
	Mardi	VMA longue 30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1'20'') sur bords de l'Erde+ 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 5x1000 à 90% vma (r=2' à 2'15'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3 à 4x (1'15''-1'-45''-30'') (r=1'-45''-30''-30'') + 10' récup		
SEMAINE 21 du 20 au 26 mai	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x300 à 97% vma (r=1'10'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	10KM DE NANTES		
SEMAINE 22 du 20 au 2 juin	Lundi	Repos		
	Mardi	60' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 4x1500 à 88% vma (r=3'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 4 à 5x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup		