

ACC	Mai	Saison 2012-2013	Groupe D Running Loisir (VMA<15km/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=1'15'') + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x(4'-3'-2') (r=1'30''-1'15'' R=2'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	(30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup) ou Repos		
	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 + 8x2' à 96% vma (r=1'30'') + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 5x5' à 90% vma (r=2'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	(60' endurance fondamentale) ou Repos		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5 côtes de 20'' au train +++ (R=4') + 10' récup		
SEMAINE 20 du 13 au 19 mai	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x2'30 à 95% vma (r=1'40'') + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 4 à 5x1000 à 90% vma (r=2'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	(60' endurance fondamentale) ou Repos		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (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 + 10x1' à 97% vma (r=1'15'') + 10' récup		
	Mercredi	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 + 3x1500 à 88% vma (r=4') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup		