

ACC	Mai	Saison 2012-2013	Groupe Trail entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Trail
SEMAINE 18 du 29 avril au 5 mai - Développement Général	Lundi	Repos		
	Mardi	VMA courte 30' endurance fondamentale + gammes + 10x 1' à 97% vma (r=1') + 10' récup sur parcours vallonné		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs + récup ou Vélo et natation ou REPOS		
	Jeudi 2 mai	Séance PPG 1		
	Vendredi	Repos		
	samedi	30' endurance fondamentale + 2 x 10' endurance moyenne r= 4' + 10' récup		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5 côtes de 30'' au train ++) (R=4') + (série de marches) + 10' récup		
SEMAINE 19 du 6 au 12 mai - Développement Général	Lundi	Repos		
	Mardi 7 mai	Séance PPG 2		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou Vélo et natation ou REPOS		
	Jeudi 8 mai	Férieré (Rwanda)VMA Courte 30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6 x 30''/30'') (R=2'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs + récup ou REPOS		
	Dimanche	Compétition préparatoire	Trail de Bouguenais 10km ou 19,9 km	
SEMAINE 20 du 13 au 19 mai Développement Général	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 + récup ou Vélo et natation ou REPOS		
	Jeudi 16 mai	Séance PPG 3		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale +20' end Moyenne + 10' récup sur parcours vallonné (Gesvres)		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 3 à 4x (1'15''-1'-45''-30'') (r=1'-45''-30''-30'') + 10' récup sur circuit cross		
SEMAINE 21 du 20 au 26 mai - Développement Général	Lundi	Repos		
	Mardi	VMA courte 20' endurance fondamentale + gammes + 2x (7 x 30''/30'') (R=2'30'') + 10' récup à Massigné		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs + récup ou Vélo et natation ou REPOS		
	Jeudi 23	Séance PPG 4		
	Vendredi	Repos		
	samedi	60' endurance fondamentale sur parcours vallonné (Gesvres) + 5 longueurs + 10'récup		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + circuit côtes + marches au Matchu Pichu + 25' récup (RV Haute Gournière)		
SEMAINE 22 du 20 mai au 2 juin - Développement Spécifique	Lundi	Repos		
	Mardi 28	Séance PPG 5		
	Mercredi	Vélo+natation		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (circuit montée/descente/récup) + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs + récup		
	Dimanche	Compétition Ancenis Entre Loire et coteaux 9km ou 20,4 km		