

ACC	Juin	Saison 2012-2013	Groupe A Compétition (VMA>19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: ROUTE ET 3000
SEMAINE 23 du 3 au 9 juin	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x400 à 96% vma (r=1') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 8x30''-30'' + 10' récup		
	Jeudi	Repos		
	Vendredi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	samedi	10KM COUERON		
	Dimanche	40' endurance fondamentale + longueurs		
SEMAINE 24 du 10 au 16 juin	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 12x300 à 97% vma (r=50'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x2000 à 90% vma (r=3') + 2x1000 à 95% vma (r=1'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x10' au seuil (r=3) + 10' récup		
SEMAINE 25 du 11 au 23 juin	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (300-600-300 à 97% et 95% vma) (r=50'' et 1'10'') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x1500 à 94% vma (r=3'30'') + 2x800 à 97% vma (r=2') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x45''-45'') (R=3') + 10' récup		
SEMAINE 26 du 24 au 30 juin	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 7x300 à 97% vma (r=50'') + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Vendredi	3000M MEETING ASPTT		
	samedi	30' endurance fondamentale + longueurs		
	Dimanche	CHATEAUBRIANT-ROUGE PAR LA VOIE VERTE		
SEMAINE 27 du 1 au 7 juillet	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs		
	Mardi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2000-3000-2x1000 à 90-88 et 92% vma (r=3'-4'-1'30'') + 5 diagonales en déroulant + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 7x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup		

SEMAINE 28 du 8 au 14 juillet	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x300 à 97% vma (r=50'') + 5x200 à 100% vma (r=45'') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 10' endurance moyenne + 6 diagonales en déroulant (r=largeur terrain) + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	10KM DE SAINT HERBLAIN

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)

