

ACC	Mai/Juillet	Saison 2012-2013	Groupe D Running Loisir (VMA<15km/H) entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Route
-----	-------------	------------------	---	-----------------

SEMAINE 23 du 3 au 9 juin	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 7x400 à 96% vma (r=1'20'') + 10' récup
	Mercredi	40' endurance fondamentale + + 5x30''-30'' + 10' récup
	Jeudi	Repos
	Vendredi	(30' endurance fondamentale + 5 longueurs)
	samedi	10KM DE COUERON
	Dimanche	(30' endurance fondamentale + longueurs)

SEMAINE 24 du 10 au 16 juin	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10min-2x5 min à 88 et 92 % vma (r=5'-2'15'') + 3x150 m en pallier (r=50'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	(70' endurance fondamentale)
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x8' au seuil (r=3) + 10' récup

SEMAINE 25 du 11 au 23 juin	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (1'30-3'-1'30'') à 97% et 95% vma (r=1'10'' et 1'30'') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x 6 min à 88% vma (r=4'30'') + 3x200 à 100% vma (r=50'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	(70' endurance fondamentale)
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x45''-45'') (R=3') + 10' récup

SEMAINE 26 du 24 au 30 juin	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 8x1'30'' à 97% vma (r=1'10'') + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 10' endurance moyenne + 6 diagonales en déroulant (r=largeur terrain) + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	CHATEAUBRIANT-ROUGE PAR LA VOIE VERTE

SEMAINE 27 du 1 au 7 juillet	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3000-2x1000 à 88 et 92% vma (r=5'-2'15'') + 3 diagonales en déroulant + 10' récup ou équivalent
	Vendredi	Repos
	samedi	70' endurance fondamentale
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'') + 10' récup

SEMAINE 28 du 8 au 14 juillet	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 5x300 à 97% vma (r=1'10'') + 4x200 à 100% vma (r=50'') + 10' récup ou équivalent
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 10' endurance moyenne + 6 diagonales en déroulant (r=largeur terrain) + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	10KM DE SAINT HERBLAIN

Endurance		ENDURANCE FONDAMENTALE	Environ 70% de la FC max	Allure footing
		ENDURANCE MOYENNE	Environ 75% de la vma	(allure 100km)
All Marath		ENDURANCE ACTIVE	Environ 80% de la vma	(allure marathon)
All Semi		SEUIL	Environ 85% de la vma	(allure semi-marathon)
All 10 km		EFFORTS DE 4 à 6'	Environ 87 à 88% de la vma	(entre allure 10000 et semi-marathon)
		EFFORTS DE 2 à 4'	Environ 90% de la vma	(allure 10000)
VMA Longue		EFFORTS DE 2'	Environ 92% de la vma	(entre allure 5000 et 10000)
		EFFORTS DE 1'30''	Environ 94% de la vma	(allure 5000)
VMA Courte		EFFORTS DE 1'	Environ 96% de la vma	(entre allure 3000 et 5000)
		EFFORTS DE 45''	Environ 98% de la vma	(allure 3000)
		EFFORTS DE 30''	Environ 100% de la vma	(entre allure 1500 et 3000)
		EFFORTS DE 20''	Environ 102% de la vma	(allure 1500)

