

ACC	Juin/Juillet	Saison 2012-2013	Groupe Trail entraîneur : Marc Dieulangard	Objectif: Trail
------------	---------------------	-------------------------	--	------------------------

SEMAINE 23 du 3 au 9 juin	Lundi	Repos
	Mardi 4 juin	30' endurance fondamentale + gammes + 10 x 400 à 96% vma Bords de l'Erdre (r=1'15'') + 10' récup (Marc absent)
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs + récup ou Vélo et natation ou REPOS
	Jeudi	Séance PPG 6
	Vendredi	Repos
	samedi	70' endurance fondamentale sur parcours vallonné (Gesvres) + 10 longueurs + 10'récup
	Dimanche	Séance Run & Bick (entre 3h00/3h30)

SEMAINE 24 du 10 au 16 juin	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 5x (30''-45''-1') (r=30''-40''-50'')sur parcours vallonné (Gesvres) + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs + récup ou Vélo et natation ou REPOS
	Jeudi	Séance PPG 7
	Vendredi	Repos
	samedi	70' endurance fondamentale sur parcours vallonné (Gesvres) + 10 longueurs + 10'récup
	Dimanche	Sortie longue avec circuit côtes (à définir Matchu Pitchu ou Le Cellier...)

SEMAINE 25 du 17 au 23 juin	Lundi	Repos
	Mardi 18	Séance PPG 8
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x2000m à 88% vma (r=4') sur circuit cross+ 3x200 à 100% vma (r=50'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche 23 Juin	Un Brains de nature (course nature 27 km-13,5 km)

SEMAINE 26 du 24 au 30 juin	Lundi	30' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 10x300 à 97% vma (r=1') sur bords de l'Erdre + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS
	Jeudi 27 juin	Séance PPG 9 (*)
	Vendredi	Repos
	samedi	(30' endurance fondamentale + 5 longueurs)
	Dimanche	CHATEAUBRIANT-ROUGE PAR LA VOIE VERTE 12,5 km) ou Coteaux de la Logne (Course nature 9-21 km) ou sortie longue

(*) Dernière séance d'entraînement encadrée par Marc à l'ACC