

ACC	Août	Saison 2013-2014	Groupe A Compétition (VMA>19km/H) entraîneur : Yves Guéras	Objectif: Route
SEMAINE 31 du 29 au 4 août	Lundi	Repos		
	Mardi	45' endurance fondamentale		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 15' endurance moyenne + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	Repos		
SEMAINE 32 du 5 au 11 août	Lundi	Repos		
	Mardi	55' endurance fondamentale		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	60' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 25' endurance moyenne + 10' récup		
SEMAINE 33 du 12 au 18 août	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + 25' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + 15' endurance moyenne + 15' endurance active + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	60' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup		
SEMAINE 34 du 19 au 25 août	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (6x30''-30'') (r=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (r=3') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	70' endurance fondamentale		
	Dimanche	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup		

---

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)

