

ACC	Août	Saison 2013-2014	Groupe B Compétition (17<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		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)

