

ACC	Octobre	Saison 2013-2014	Groupe C Hommes (vma<17km/H)	Objectif: Route
------------	----------------	-------------------------	--	------------------------

SEMAINE 40 du 30 au 6 octobre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (2'-1'30''-1'-30'') (r=1'15''-1'-45''-30'') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS
	Jedi	30' endurance fondamentale + gammes + 8'-6'-4'-2' (r=3'-2'-1'30'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x10' au seuil (r=4') + 10' récup

SEMAINE 41 du 7 au 13 octobre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 4x (1'-45''-30'') (r=1'-45''-30'') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS
	Jedi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	FOULEES DU TRAM

SEMAINE 42 du 14 au 20 octobre	Lundi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Mardi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jedi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (4'-3'-2') (r=1'30''-1' R=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	80' endurance fondamentale
	Dimanche	40' endurance fondamentale + gammes + 2x12' au seuil (r=4') + 10' récup

SEMAINE 43 du 21 au 27 octobre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x45''-45'') (R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS
	Jedi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	10KM DE CHOLET

SEMAINE 44 du 28 au 3 novembre	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jedi	TEST VMA
	Vendredi	Repos
	samedi	70' endurance fondamentale
	Dimanche	Repos

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)

