

<b>ACC</b>	<b>Octobre</b>	<b>Saison 2013-2014</b>	<b>Groupe D Femmes (15&lt;vma&lt;17km/H)</b>	<b>Objectif: Route</b>
------------	----------------	-------------------------	--	------------------------

<b>SEMAINE 40</b> 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

<b>SEMAINE 41</b> 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	<b>FOULEES DU TRAM</b>

<b>SEMAINE 42</b> 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

<b>SEMAINE 43</b> 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	<b>10KM DE CHOLET</b>

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

<b>Endurance</b>		<b>ENDURANCE FONDAMENTALE</b>	Environ 70% de la FC max	Allure footing
		<b>ENDURANCE MOYENNE</b>	Environ 75% de la vma	(allure 100km)
<b>All Marath</b>		<b>ENDURANCE ACTIVE</b>	Environ 80% de la vma	(allure marathon)
<b>All Semi</b>		<b>SEUIL</b>	Environ 85% de la vma	(allure semi-marathon)
<b>All 10 km</b>		<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)
<b>VMA Longue</b>		<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)
<b>VMA Courte</b>		<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)

