

ACC	Septembre	Saison 2013-2014	Groupe B Hommes (17<vma<19km/H)	Objectif: Route
SEMAINE 35 du 26 au 1 septembre	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x45''-45'') (r=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (r=3') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup		

SEMAINE 36 du 2 au 8 septembre	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (6x1'-1') (r=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 5' endurance moyenne + 5' endurance active + 3' récup + 5x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	EKIDEN DE SAINT-NAZAIRE		

SEMAINE 37 du 9 au 15 septembre	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs		
	Mardi	30' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x12' endurance active (r=3') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' au seuil + 10' récup		

SEMAINE 38 du 16 au 22 septembre	Lundi	Repos		
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x1'30'') (r=1' R=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' (r=1'-1'30''-2'-3'-2'-1'30'') + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	90' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 6x (30''-45''-1') (r=30''-45''-1') + 10' récup		

SEMAINE 39 du 23 au 29 septembre	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		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 5' endurance moyenne + 5' endurance active + 3' récup + 5x30''-30'' + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	40' endurance fondamentale + 5 longueurs		
	Dimanche	10KM DE LAVAL		

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)

