

ACC	Septembre	Saison 2013-2014	Groupe D Femmes (15<vma<17km/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 ou REPOS		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' 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 ou REPOS		
	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 + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' 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 (4x1'30") (r=1' R=3') + 10' récup		
	Mercredi	50' endurance fondamentale + 5 longueurs ou REPOS		
	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	FOULEES DE LA GOURNERIE		

SEMAINE 39 du 23 au 29 septembre	Lundi	40' endurance fondamentale + longueurs		
	Mardi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup		
	Mercredi	Repos		
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 2'-4'-6'-6'-4'-2' (r=1'-1'30"-2'-2'-1'30") + 10' récup		
	Vendredi	Repos		
	samedi	80' endurance fondamentale		
	Dimanche	30' endurance fondamentale + gammes + 5x (30"-45"-1') (r=30"-45"-1') + 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)

