



# Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010

## Septembre 2009

Groupe	Hors stade
VMA	toutes
Objectif	Foulées du Tram et 10 km Cholet

Lundi	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04	Samedi 05	Dimanche 06
	<b>Footing 50 min + 10 X 100m pelouse + étirements</b>	<b>Footing 65% VMA 50 min + étirements (ou repos)-</b>	<b>Footing 50 min incluant 10 x 1'30'' accélérée/1' recup + étirements ou 10x400 m 95%vma</b>		<b>(Footing 1 h00 incluant travail de côtes + étirements )</b>	<b>Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 12 min allure spécif+ étirements ...</b>
Lundi	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
	<b>1h00 Footing terrain vallonné avec 2x(7 x 30/30)</b>	<b>50 min Footing 65% VMA + étirements (ou repos)</b>	<b>1 h 00 Footing 65% VMA incluant 4 x 2min accélérées/1min récup</b>		(Réveil musculaire si compétition )	<b>Sortie Longue 1h10 65 à 70 % VMA + étir (Auray-Vannes)...</b>
Lundi	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi	Samedi 19	Dimanche 20
(récup)	<b>Footing 50 min + 10 x 100m pelouse étirements</b>	<b>50 min Footing 65% VMA + étirements (ou repos)</b>	<b>Séance VMA longue 8 x 500 m à 95% VMA r = diagonale</b>		<b>( Séance de PPG)</b>	<b>Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 2 x 8 min allure spécif+ étirements</b>
Lundi	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi	Samedi 26	Dimanche 27
	<b>Séance VMA courte (2 x(10 x 200 m) à 100% VMA r =45'' 100 R = 400m) ou 2x(8x45/30)</b>	<b>55 min Footing 65% VMA + étirements (ou repos)</b>	<b>Séance VMA longue 7 x 600 m à 95% VMA r = diagonale</b>		<b>(1 h 00 Footing 65% VMA incluant travail de côtes + étirements)</b>	<b>Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA + étirements</b>
Lundi	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 1 octobre	Vendredi	Samedi 03	Dimanche 04 octobre
	<b>Test VMA (ou vma courte 30/30)</b>	<b>(1 h 00 Footing 65% VMA + étirements)</b>	<b>Allure Spécif 30min échauff + 5 x 1000 AS r = 1'30 +15 min foot + étir</b>		<b>( séance PPG /PPS)</b>	<b>Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 2 x 10 min allure spécif+ étir</b>

Ech = échauffement / r = petite récupération/R=grande récup : / ■ F = footing 60%VMA / ■ PPG = Préparation Physique Généralisée

■ VMA courte <1min10 à 100% VMA ■ VMA longue entre 1min 10 et 3min à 95 %VMA ■ Vitesse spécifique 10km à 90% VMA