



Plan d'entraînement ACC

saison 2009/2010 Octobre

Groupes	A1	A2	A3
VMA	> 18,5 km /h	17 à 18,5 km/h	16,5 à 17 km/h
Objectif	Prépa Tram, puis cross		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
Semaine 40			Test VMA	Test VMA		(Séance PPG/PPS)...	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 12 min allure spécif+ étirements ...
	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Semaine 41		sur parcours de cross 20'F +3(6x30/30) R 2'30 +10'F	Footing suivi de renforcement musculaire + étirem A1+A2	20' Ech avec PPG 2x(8x200m) 100% r=diago/ R=3min		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	Compétition Foulées du Tram 15 km
	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Semaine 42		Footing récup 50' + 6 X 100 m sur terrain de foot	Footing suivi de renforcement musculaire + étirem A1+A2	20' Ech avec PPG 5x(200/300/200) 100% r=100m/R=diago ou 12 x 1 min 40' recup		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours de cross 20 minFoot+PPG +3(2'-4'-2')85%VMA r=1'2'/ R= 2' +15'F
	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Semaine 43		Footing 50' Avec 10 x 1' acc	Footing suivi de renforcement musculaire + étirem A1+A2	20' Ech avec PPG 2x(7x30/30) 100% 15 min recup		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG + (8'-10'-6') à 85% r=4'5' R= 5' +10'F
	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 1 nov
Semaine 44		Footing 50' avec 10 côtes150 m	Footing suivi de renforcement musculaire + étirem A1+A2	20' Ech avec PPG 10 x 400m 95% r = diago / R=2'30 ou 10 x 1'30 récup 1min		Footing 50'	sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'4' R= 5' +10'F

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/cross à +/- 90%VMA