



## Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Aout

Groupes	Tous		
VMA			
Objectif	Entretien estival		

	Lundi	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vend 6	Samedi 7	Dimanche 8
<b>Semaine 31</b>		Footing reprise	séance facultative	Travail de côtes 4 côtes ≠ à enchaîner 2 fois			Sortie longue (End F) 1 h 10 Avec 30' allure footing 60% + 5' à 70% r2' + 5' à 75% r2' + 5' à 80% r2' + 5' à 85% + rec 15'
	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vend 13	Samedi 14	Dimanche 15
<b>Semaine 32</b>		Footing END F 50' + 10x 100m	séance facultative	VMA à 95% 3 ou 4 x (200/400/200m) r = 200m ou 3(1'2'1') r=45''R=1'			Sortie longue (End F) 1 h 15 Avec 30' allure footing 60% + 5' à 70% r2' + 5' à 75% r2' + 7' à 80% r2' + 7' à 85% + rec 15'
	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vend 20	Samedi 21	Dimanche 22
<b>Semaine 33</b>		Travail de côtes 4 côtes ≠ à enchaîner 2 fois	séance facultative	VMA courte en nature 2 x 7(30/30)		Repos ou (Séance de PPG/PPS)	Sortie longue (End F) 1 h 20 Avec 30' allure footing 60% + 5' à 70% r2' + 5' à 75% r2' + 10' à 80% r2' + 10' à 85% + rec 15'
	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vend 27	Samedi 28	Dimanche 29
<b>Semaine 34</b>		Footing END F 50' Avec 20' footing + 10x1' + 20' footing	séance facultative	VMA à 95% 3 ou 4 x (200/400/200m) r = 200m ou 4(1'2'1') r=45''R=1'		Repos ou (Séance de PPG/PPS)	Sortie longue (End F) 1 h 10 Avec 30' allure footing 60% + 5' à 70% r2' + 5' à 75% r2' + 7' à 85% r2' + 7' à 85% + rec 10'
	Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2/09	Vend 3	Samedi 4	Dimanche 5
<b>Semaine 35</b>		VMA courte en nature 2 x 7(30 /30)		Footing END F 20' + 2 x 6 diagonales		REPOS/ou réveil musculaire	Course Nature Erdre et Gesvre

Ech = échauffement / r = petite récupération/R=grande récup / ■ F = footing 60% VMA / ■ PPG = Préparation Physique Généralisée ou côtes  
■ VMA courte <1min10 à 100% VMA ■ VMA longue entre 1min 10 et 3min à 95 % VMA ■ Vitesse spécifique 10km/cross à +/- 90% VMA  
 les séances supplémentaires facultatives seront à alterner (footing 50' +10x100m) / (séance renforcement musculaire PPG/PPS/stretch)