



Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Avril

Groupes	A1/A2/A3	B1	B2
VMA	> 16,5 km /h	15 < VMA < 16,5	VMA < 15 km /h
Objectif	Préparation Marathon		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1	Vend 2	Samedi 3	Dimanche 4
Semaine 13	repos	VMA Courte 100% 2 x 8(300m) r = 100m 45" R= 3min	(Footing END F 50')	Footing END F 50' +10 x 100m	REPOS (footing 55 min)	15'/20' End + Vitesse Spécifique 3x4000+ récup	Sortie longue (End F) 2 h15 Avec 20' + 10' allure marathon
	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vend 9	Samedi 10	Dimanche 11
Semaine 14	repos	VMA longue 95% 10 x 500m r=100m 50" R= 3'	(Footing END F 50')	Footing END F 50' +10 x 100m	REPOS ou (footing 1h00)	15'/20' End + Vitesse Spécifique 5000-4000m-2000m + récup	Sortie longue (End F) 2 h 20 Avec 30' allure marathon
	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vend 16	Samedi 17	Dimanche 18
Semaine 15	repos	VMA Courte 100% 3x3(300-200m) r = 100m 45"R=3'	(Footing END F 50')	Travail de côtes	REPOS ou (footing 1h00)	15'/20' End + Vitesse Spécifique 5000-2000m-5000m + récup	Sortie longue (End F) 2 h 20 Avec 30 + 7'allure marathon
	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vend 23	Samedi 24	Dimanche 25
Semaine 16	repos	Footing END F 50' + 10x 100m	(Footing END F 45')	15'/20' End + Vitesse Spécifique 5000-3000m-2000m + récup	repos	Sortie longue (End F) 1 h30 Avec 30' allure marathon)	repos
	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vend 30	Samedi 1 mai	Dimanche 2 mai
Semaine 17	Footing END F 45' +5 x 100m	Repos	Footing END F 45' + 5 x 100m	Repos	Repos	Repos	Marathon de Nantes

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 semi à +/- 85% VMA

Ce plan est pour la préparation au marathon de Nantes du 2 mai 2010 (séances à alléger pour des distances plus courtes et /ou consulter les plans 10 et semi sur le site