





Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Décembre

Groupes	A1	A2	A3
VMA	> 18,5 km/h	17 à 18,5 km/h	16,5 à 17km/h
Objectif	Préparation cross (vitesse et tonicité)		

	Lundi	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vend	Samedi 5	Dimanche 6
Semaine 49		40' Footing +10 X100m sur terrain Foot 10' Footing / étirements	Footing 45'	VMA courte 100% 20' Ech avec PPG 5x(200/300/200) r=100m 40'/R=diagonale		Facultatif au choix Fartleck / Vélo/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG + 4 x parcours 4 -5' Vitesse spécifique cross 85% + 10' footing+étirements
	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vend	Samedi 12	Dimanche 13
Semaine 50		VMA longue 90% 5x 1000m r= 400m	Footing 45' + 5x 100m	20' Footing + gammes + 12 x diagonales r = 100m 10'Footing/étirements / ou travail de côtes		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross National de l' Erdre
	Lundi	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vend	Samedi 19	Dimanche 20
Semaine 51	Si cross Récup 35min	Footing récup si Cross/ VMA courte 100% 20' Ech avec PPG 2x(10x30/30) 100% 15' F sur circuit vallonné		20' Footing + gammes + 12 x diagonales r = 100m 10'Footing/étirements / ou travail de côtes		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross de Guémené ou : Sur circuit cross 5 x1km vitesse spé cross 85%
	Lundi	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vend	Samedi 26	Dimanche 27
Semaine 52	Si cross Récup 35min	VMA courte 100% 20' Ech +gammes 2(7 x 300m) 100% r= 45' 100m/R=2'30 10'Footing +étirements	Footing 45' + 5x 100m	repos		Fartleck 1h00 sur parcours vallonné Avec côtes	sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'/4' /4' +10' footing+étirements
	Lundi	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vend	Samedi 2 janv	Dimanche 3 jan
Semaine 53	Footing 45'	VMA longue 95% 7x600m r= 200m	Footing 40' + PPG	repos		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross Interne ACC La grolle

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