




# Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Février

Groupes	A1	A2	A3
VMA	> 18,5 km/h	17 à 18,5 km/h	16,5 à 17km/h
Objectif	Préparation cross(Inter/France) et début saison route		

	Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vend	Samedi 6	Dimanche 7
<b>Semaine 5</b>		40' Footing +10 X100m sur terrain Foot +10' Footing + étirements	Footing 45'	VMA longue 95% 10 x 400m r = 100m recup 10 min		Footing 1h10 Sur parcours vallonné avec côtes	sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'-4' +10' footing+étirements ( ou sortie longue 1h45 )
<b>Semaine 6</b>	Lundi 8	Mardi 9  Test VMA	Mercredi 10 Footing 45' + 5x 100m	Jeudi 11 Travail de côtes (4 X 3 côtes spécifiques)	Vend	Samedi 13 Footing 1h10 Sur parcours vallonné avec côtes	Dimanche 14 sur parcours cross 15'F+PPG + 6 x 1000 m / circuit vitesse spéc +10' footing+étirements ( ou sortie longue 1h50 )
<b>Semaine 7</b>	Lundi	Mardi 16 VMA courte 100% 20' Ech avec PPG 6x(200/300/200) r=100m40'/R=diagon + 10min Recup	Mercredi 17 Footing 45'	Jeudi 18 30' Footing + 12 x diagonales r = petit côté 10'Footing + étirements	Vend	Samedi 20 Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Dimanche 21 Championnat Inter régional de Cross ( ou sortie longue 1h55 ) Avec 2 x 8 min allure Marathon Après 1h30
<b>Semaine 8</b>	Lundi Si cross Récup 35min	Mardi 23 VMA longue 95% 20' Ech +gammes 10 x 400m r = 100m 50/45'' 10'Footing +étirements	Mercredi 24 (Séance PPG)	Jeudi 25 Footing 1h00 Avec 2 x (7x 30/30) R = 2 min	Vend	Samedi 27 15/20 min Footing + Vitesse Spécifique 3 x 3000 r =2 min + récup 15 min	Dimanche 28 Sortie longue 2h00 End 60 % VMA Avec 2 x 10 min allure Marathon Après 1h30

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