




# Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Février

Groupe	B2
VMA	VMA < 15 km /h
Objectif	Préparation cross (vitesse et tonicité)

	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		VMA longue 95% 10 x 400m r = 100m recup 10 min		Footing 1h10 Sur parcours vallonné <b>avec côtes</b>	sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'/4' /4' +10' footing+étirements <b>( ou sortie longue 1h30 )</b>
<b>Semaine 6</b>	Lundi 8	Mardi 9  Test VMA	Mercredi 10	Travail de côtes (4 X 3 côtes spécifiques)	Vend	Samedi 13 Footing 1h10 Sur parcours vallonné <b>avec côtes</b>	sur parcours cross 15'F+PPG + 6 x 1000 m / circuit vitess spéc +10' footing+étirements <b>( ou sortie longue 1h40 )</b>
<b>Semaine 7</b>	Lundi	Mardi 16 VMA courte 100% 20' Ech avec PPG 5 x(200/300/200) r=100m40'/R=diagon + 10min Recup	Mercredi 17	Jeudi 18 30' Footing + 12 x diagonales r = petit côté 10'Footing + étirements ou sortie End 1h00	Vend	Samedi 20 Footing 1h 00 Avec 5 x 4 min acc	sortie longue 1h50 <b>Avec 2 x 8 min allure Marathon</b> Après 1h30
<b>Semaine 8</b>	Lundi	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	Sortie longue 2h00 End 60 % VMA <b>Avec 2 x 10 min allure Marathon</b> 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