



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

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vend 1	Samedi 2	Dimanche 3
<b>Semaine 52</b>	Footing 45' facultatif	VMA longue 95% 7x600m r = 200m	Footing 40' + PPG	repos	<i>Bonne année à tous</i>	Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross Interne ACC La grolle
	Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vend	Samedi 9	Dimanche 10
<b>Semaine 1</b>		20' Ech avec PPG 6x(200/300/200) 100% r=100m/R=diagonale	Footing 45'	20' Footing + gammes 12 diagonales/pelouse r = petit côté + 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m + étirements	Championnat départemental Cross de Coueron
	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi	Jeudi 14	Vend	Samedi 16	Dimanche 17
<b>Semaine 2</b>	Récup 35min	Footing END F 50' + 10x 100m + étirements		VMA longue 95% 2x(6x400m) r = 100m 45' -R=3'		Fartleck 1h00 sur parcours vallonné	sur parcours cross 20'F+PPG+ 1km-2km-2km-1km Vites spé cross 85% R=1'30/2min +10' footing+étirements
	Lundi	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vend	Samedi 23	Dimanche 24
<b>Semaine 3</b>		VMA Courte 100% 2 x(7x30/30 ) R = 3'	Footing END F 50'	Travail de côtes (4 x 3 côtes spécifiques différentes)		Footing End 1 h10 parcours vallonné	15'/20' End +Vitesse Spécifique 85% 6x 1000m sur circuit r= 1'30+ 15'récup
	Lundi	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vend	Samedi 30	Dimanche 31
<b>Semaine 4</b>		20' Ech avec PPG 2x(4x500m) 95%VMA r =100m 50 ''R=2min +10' foot + étirements	Footing 45'	20' Footing + gammes 12 diagonales/pelouse r = petit côté + 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m + étirements	Championnat Régional Cross de Saint Herblain

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