



# Plan d'entraînement ACC

## saison 2009/2010 Mars

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

	Lundi	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vend 5	Samedi 6	Dimanche 7
<b>Semaine 9</b>	repos	VMA Courte 100% 2 x (10x200m ) r =100m 45''R = 3'	(Footing END F 50' + 10x100m)	Footing END F 1 h00 Avec 2 x 4 côtes	REPOS ( footing 50 min )	15'/20' End + Vitesse Spécifique 3000-4000m-3000m + récup (réveil musculaire si C France)	Sortie longue (End F) 2 h05 Avec 20' allure marathon (championnat de France de cross)
	<b>Lundi 8</b>	<b>Mardi 9</b>	<b>Mercredi 10</b>	<b>Jeudi 11</b>	<b>Vend 12</b>	<b>Samedi 13</b>	<b>Dimanche 14</b>
<b>Semaine 10</b>	( récup )	VMA longue 95% 2x7 x 400m r=100m 50'' R= 3'	(Séance de PPG)	Footing END F 1 h10 Avec 5 x 4' acc / 2' récup	REPOS ( footing 50 min )	15'/20' End + Vitesse Spécifique 4000-3000m-4000m + récup	Sortie longue (End F) 2 h15 Avec 2 x 15' allure marathon
	<b>Lundi 15</b>	<b>Mardi 16</b>	<b>Mercredi 17</b>	<b>Jeudi 18</b>	<b>Vend 19</b>	<b>Samedi 20</b>	<b>Dimanche 21</b>
<b>Semaine 11</b>	repos	VMA Courte 100% 15 x(300m) r = 100m 45''	(Footing END F 50' )	Footing END F 20' +2 x 6 diagonales	repos	REPOS/ou réveil musculaire	Semi marathon Saint André des Eaux
	<b>Lundi 22</b>	<b>Mardi 23</b>	<b>Mercredi 24</b>	<b>Jeudi 25</b>	<b>Vend 26</b>	<b>Samedi 27</b>	<b>Dimanche 28</b>
<b>Semaine 12</b>	( récup )	Footing END F 50' + 10x 100m	repos	VMA longue 95% 12 x 400m r=100m 50''	REPOS ( footing 50 min )	Repos ou (Séance de PPG/PPS)	Sortie longue (End F) 2 h10 Avec 2 x 16' allure marathon
	<b>Lundi 29</b>	<b>Mardi 30</b>	<b>Mercredi 31</b>	<b>Jeudi 1/04</b>	<b>Vend 2</b>	<b>Samedi 3</b>	<b>Dimanche 4</b>
<b>Semaine 13</b>	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

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