



Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Novembre

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	Mercredi	Jeudi	Vend	Samedi	Dimanche 1nov
Semaine 44							sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'/4' /4' + 10' footing+étirements
	Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vend 6	Samedi 7	Dimanche 8
Semaine 45		15' Footing 10 côtes de 80m 15' Footing / étirements	Footing 45' 60 à 65 % vma	20' Ech avec PPG 2x(7x30/30) 100% 20' F sur circuit vallonné		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG 4 x parcours 3-4' Vitesse spé cifique cross 85% 10' footing+étirements
	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vend 13	Samedi 14	Dimanche 15
Semaine 46		20' Footing +gammes 2(5x400m) à 95% VMA r=100m 1'- R 2'30 10'Footing/étirements		15' Footing + gammes 12x100m/pelouse r=diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross de Couëron
	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vend 20	Samedi 21	Dimanche 22
Semaine 47		40' Footing + 10 X100m sur terrain F 10' Footing / étirements	Footing 45' 60 à 65 % vma	20' Ech +gammes 2(8 x 200m) 100% r= 45' 100m/R=2'30 10'Footing +étirements		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG + (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') à 85% VMA r=1' à 65% VMA 10' footing+étirements
	Lundi 22	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vend 27	Samedi 28	Dimanche 29
Semaine 48		20' Ech avec PPG 8 x 500m 95%/ VMA r = 100m 10' foot + étirements		20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r=diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross du Snac La Chantrerie Nantes

Ech = échauffement / r = petite récupération/R=grande récup : / ■ F = footing 60%VMA / ■ PPG = Préparation Physique Généralisée
■ VMA courte <1min10 à 100% VMA ■ VMA longue entre 1min 10 et 3min à 95 %VMA ■ Vitesse spécifique 10km/cross à +/- 90% VMA