



# Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Novembre

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche 1nov
<b>Semaine 44</b>							sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'/4' /4' + 10' footing+étirements
	<b>Lundi 2</b>	<b>Mardi 3</b>	<b>Mercredi 4</b>	<b>Jeudi 5</b>	<b>Vendredi 6</b>	<b>Samedi 7</b>	<b>Dimanche 8</b>
<b>Semaine 45</b>		15' Footing 10 côtes de 80m 15' Footing / étirements		20' Ech avec PPG 2x(7x30/30) 100%/piste r=60% R=1'30P+2'30A		...	sur parcours cross 20'F+PPG 4 x parcours 3-4' Vitesse spécifique cross 85% 10' footing+étirements
	<b>Lundi 9</b>	<b>Mardi 10</b>	<b>Mercredi 11</b>	<b>Jeudi 12</b>	<b>Vendredi 13</b>	<b>Samedi 14</b>	<b>Dimanche 15</b>
<b>Semaine 46</b>		20' Footing +gammes 2(5x400m) à 95% VMA r=100m 1' - R 2'30 10'Footing/étirements ou 2x(5x2') extérieur		15' Footing + gammes 12x100m/pelouse r=diagonale 10'Footing/étirements		Facultatif Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross de Couëron
	<b>Lundi 16</b>	<b>Mardi 17</b>	<b>Mercredi 18</b>	<b>Jeudi 19</b>	<b>Vendredi 20</b>	<b>Samedi 21</b>	<b>Dimanche 22</b>
<b>Semaine 47</b>		40' Footing + 10 X100m sur terrain F 10' Footing / étirements		20' Ech +gammes 2(8 x 200m) 100% r= 45' 100m/R=2'30 10'Footing +étirements ou sortie avec 10x 1'30 acc/1'r		...	sur parcours cross 20'F+PPG + (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') à 85% VMA r=1' à 65% VMA 10' footing+étirements
	<b>Lundi 22</b>	<b>Mardi 24</b>	<b>Mercredi 25</b>	<b>Jeudi 26</b>	<b>Vendredi 27</b>	<b>Samedi 28</b>	<b>Dimanche 29</b>
<b>Semaine 48</b>		20' Ech avec PPG 7x( 3 min acc/1'30 récup) 10' F sur circuit vallonné		20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r=diagonale 10'Footing/étirements		Facultatif 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