



# Plan d'entraînement ACC saison 2010/2011

## Septembre 2010

Groupe	Hors stade
VMA	toutes
Objectif	Reprise et préparation test VMA Foulées du Tram

	Lundi	Mardi 31	Mercredi 01	Jeudi 02	Vend 03	Samedi 04	Dimanche 05
<b>Semaine 35</b>		VMA courte en nature 20 min footing + 2 x 7(30 /30)	(PPG /PPS ou footing)	VMA longue 8 ou 10 x400 95% vma r= 400m Ou Footing avec 6 x 2'30 acc/1'30 recup		réveil musculaire si compet Ou <b>Sortie Longue</b> 1h10 65 à 70 % VMA + étir	<b>Course nature Erdre et Gesvre</b>
<b>Semaine 36</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi 07</b>	<b>Mercredi 08</b>	<b>Jeudi 9</b>	<b>Vend 10</b>	<b>Samedi 11</b>	<b>Dimanche 12</b>
		Séance VMA courte 2x(8 x 200 m) 100%VMA r =45'' 100 m R = 400m ou 2x(8x45/30) en nature	(50 min Footing 65% VMA + étirements )	1 h 00 Footing 65% VMA incluant 10 x 1min accélérées/45'' récup		(PPG/PPS ou footing)	Sortie Longue 1h10 65 à 70 % VMA dont 2 x 5' allure spécif+ étirements + étir
<b>Semaine 37</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi 13</b>	<b>Mercredi 14</b>	<b>Jeudi 15</b>	<b>Vend 17</b>	<b>Samedi 18</b>	<b>Dimanche 19</b>
		Séance VMA longue 10 x 400 m à 95% VMA r = 300m	( PPG /PPS ou footing)	1 h 00 Footing 65% VMA incluant 2/3/4/3/2 min accélérées/ récup 1/2/2'30		(1 h 00 Footing 65% VMA incluant travail de côtes + étirements)	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 2 x 8' allure spécif+ étirements
<b>Semaine 38</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi 21</b>	<b>Mercredi 22</b>	<b>Jeudi 23</b>	<b>Vend</b>	<b>Samedi 25</b>	<b>Dimanche 26</b>
		Vitesse Spé 90%VMA 1000/2000/1000	(55 min Footing 65% VMA + étirements)	VMA courte en nature 20min footing + 2 x 8(45/30)		(PPG/PPS ou footing ou réveil musculaire si semi dim)	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA + étir ou <b>semi St Mars La J.</b>
<b>Semaine 39</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi 28</b>	<b>Mercredi 30</b>	<b>Jeudi 30</b>	<b>Vend</b>	<b>Samedi 02 oct</b>	<b>Dimanche 03 octobre</b>
		Test VMA  Ou footing 1h00 avec 10x1min	(1 h 00 Footing 65% VMA + étirements)	Test VMA Ou footing 50 min + 10 x 100m pelouse étirements		(1 h 00 Footing 65% VMA incluant travail de côtes + étirements)	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 2 x 10 min allure spécif+ étir

☛ 3 séances sont conseillées : mardi jeudi et une le WE, le mercredi et samedi séance (...) optionnelle selon l'objectif

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