



Plan d'entraînement ACC

Février 2009

Groupe	Hors stade
VMA	toutes
Objectif	Préparation marathon

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
	VMA Courte 100% 3 x3(300-200m) r = 100m 45'' R = 3	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	Footing END F 1 h00 Avec 5 x 4' soutenues réc 2'		15'/20' End +Vitesse Spécifique 3x3000m +récup	Sortie longue (End F) 2 h05 Avec 2 x 12' allure marathon
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
	VMA longue 95% 12 x 400m r = 100m	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	Footing END F 1 h00 Avec 2 x 7 x 30/30 réc 2'		15'/20' End + Vitesse Spécifique 3000m- 4000m- 3000+récup	Sortie longue (End F) 2 h10 Avec 2 x 15' allure marathon
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
	VMA longue 95% 2x7 x 400m r=100m R= 3'	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	Footing END F 1 h00 Avec 2 x 4 côtes		15'/20' End + Vitesse Spécifique 4000-3000m 4000m+récup	Sortie longue (End F) 2 h15 Avec 2 x 20' allure marathon
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 1 mars
	VMA Courte 100% 2 x(8x300m) r =100m 45''R = 3'	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	15'/20' End +Vitesse Spécifique 3x 4000m +récup		Footing END F 1 h10 Avec 5 x 4' acc / 2' récup	Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 30' allure marathon

(Ech = échauffement / r = petite récupération/R=grande récup :P =passive marche- A = active trottinée /F = footing 60%VMA / PPG = Préparation Physique Généralisée)