



Plan d'entraînement ACC

Février 2009

Groupe	Hors stade
VMA	toutes
Objectif	Préparation CROSS

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
	Footing 50' récupération	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	VMA Courte 100% 3 x3(300-200m) r = 100m 45'' R = 3		15'/20' End +Vitesse Spécifique 85% 2000/1000/2000 + récup	Sortie longue 1h15 A 70% VMA Sur parcours vallonné
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
	15'/20' End +Vitesse Spécifique 85% 5x 1000m +récup	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	Footing END F 1 h00 Avec 2 x 8 x 30/30 105% réc 2'		Footing END F 1 h00 Avec 2 x 4 côtes	Sortie longue 1h15 A 70% VMA Sur parcours vallonné
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
	VMA Courte 100% 2 x(10x200m) r =100m 45''-R = 3'	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r = diagonale 10'Footing/étirements		15'/20' End + Vitesse Spécifique 2 x 3000m + récup	Inter régionnaux cross
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 1 mars
	Footing 50' récupération	(Footing END F 50'+ 10x100m) facultatif	Footing END F 1 h00 Avec 5 x 4' soutenues réc 2'		Vitesse Spécifique	

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