



# Plan d'entraînement ACC

## saison 2008/2009

### Janvier

Groupe	Hors stade
VMA	toutes
Objectif	Préparation marathon

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
			<i>Bonne année à tous et toutes</i>	Footing 45' + 5x 100m		Rendez vous sur circuit Grolle Mini compét ACC Allure cross
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
	20' Ech avec PPG 6x(200/300/200) 100% r=100m/R=diagonale	Footing 45' facultatif	20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r = diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m facultatif	Championnat départemental de cross Saint Herblain
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
	Footing END F 50' + 10x 100m	(Footing END F 50' facultatif )	VMA Courte 100% 3 x 7 (30/30) R = 3' sur piste pour Marathon extérieur pour les autres		Footing END F 1 h00	Sortie longue (End F) 1 h50 Avec 2x8' allure marathon
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
	VMA Courte 100% 2 x(10x200m ) r =100m 45''-R = 3'	(Footing END F 50' facultatif )	Footing END F 1 h00 Avec 2 x 4 côtes		15'/20' End +Vitesse Spécifique 78% 6x 1000m sur circuit+récup	Sortie longue (End F) 1 h55 Avec 2x10' allure marathon
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 1février 2009
	VMA longue 95% 2x6(400m) r = 100m 45'-R=3'	(Footing END F 50' facultatif )	Footing END F 1 h00 Avec 10 x 1' acc /1' récup		15'/20' End +Vitesse Spécifique 78% 2x 4000m +récup	Sortie longue (End F) 2 h00 Avec 20' allure marathon

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