



Plan d'entraînement ACC

saison 2008/2009 Mars

Groupe	Hors stade
VMA	toutes
Objectif	Marathon Nantes et semi

Lundi	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
	VMA Courte 100% 2 x(8x300m) r =100m 45''R = 3'	Footing 45' facultatif	Footing END F 20' +2 x 6 diagonales			<i>Semi d'Orvault</i> 🕒 8 mars 2009
Lundi	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi	Samedi 14	Dimanche 15
	Footing récup END F 50' à 60% VMA + 10x 100m	Footing 45' facultatif	VMA longue 95% 12 x 400m r= diagonale		15'/20' End + Vitesse Spécifiq marat 5000-4000m-2000m + récup	Sortie longue (End F) 2 h10 Avec 20'+ 10' allure marat
Lundi	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi	Samedi 21	Dimanche 22
	VMA Courte 100% 15 x(300m) r = 100m 45''	(Footing END F 50' facultatif)	Footing END F 20' +2 x 6 diagonales			<i>Semi de la Brière</i> 🕒 22 mars 2009
Lundi	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi	Samedi 28	Dimanche 29
	Footing récup END F 50' à 60% VMA + 10x 100m	(Footing END F 50' facultatif)	VMA longue 95% 10 x 500m r= diagonale		15'/20' End + Vitesse Spécifiq marat 3 x 4000m + récup	Sortie longue (End F) 2 h20 Avec 30' allure marat
Lundi	Mardi 31					
	VMA Courte 100% 3 x3(300-200m) r = 100m 45'' R = 3					

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

Compétition 🕒 semi : 1^{ère} heure all M 75/80% puis all libre