



Plan d'entraînement ACC saison 2008/2009 Décembre

Groupe	B1 Hors stade
VMA	Entre 15,5 & 17 km/h
Objectif	Préparation cross (vitesse et tonicité)

Lundi 1	Mardi 2	Mercredi 3	Jeudi 4	Vendredi 5	Samedi 6	Dimanche 7
	40' Footing + 10 X100m sur terrain F 10' Footing / étirements		20' Ech avec PPG 5x(200/300/200) 100% r=100m 40'/R=diagonale		Facultatif au choix Fartleck / Vélo/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG 4 x parcours 4 -5' Vitesse spécifique cross 85% 10' footing+étirements
Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Samedi 13	Dimanche 14
	VMA courte 100% 20' Ech +gammes 2(10 x 200m) 100% r= 45' 100m/R=2'30 10'Footing +étirements		Travail de Côtes ou si cross 20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r =diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross National de l' Erdre
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
	Footing récup si Cross/ VMA courte 100% 20' Ech avec PPG 2x(10x30/30) 100% 20' F sur circuit vallonné		20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r = diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross de Guémené
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
	Footing récup 50'	Footing 45' + 5x 100m	Repos		Fartleck 1h00 sur parcours vallonné	sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85%r=3'/4' /4' + 10' footing+étirements
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1 ^{er} Janv 2009	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
	VMA courte 100% 20' Ech +gammes 2(7 x 300m) 100% r= 45' 100m/R=2'30 10'Footing +étirements	Footing 50'	Repos		Travail de Côtes	sur parcours cross 20'F+PPG+ 1km-1,5km-2km-1km Vitesse spé cifique cross 85% R=1'30+10' footing+étirements

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