



Plan d'entraînement ACC

saison 2008/2009

Novembre

Groupe	A1 Hors stade
VMA	Supérieure à 18,5 km/h
Objectif	Préparation cross (vitesse et tonicité)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi 1nov	Dimanche 2
					Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'/4' /4' + 10' footing+étirements
Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6	Vendredi 7	Samedi 8	Dimanche 9
	15' Footing 10 côtes de 80m 15' Footing / étirements	50' F renforcement musc étirements	20' Ech avec PPG 2x(7x30/30) 100%/piste r=50% R=1'30P+2'30A		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG 4 x parcours 3-4' Vitesse spé cifique cross 85% 10' footing+étirements
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14	Samedi 15	Dimanche 16
	20' Footing +gammes 2(5x400m) à 95% VMA r=100m 1'30 R 2'30 10'Footing/étirements	45' F étirements	20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r=diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross de Couëron
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23
	40' Footing + 10 X100m sur terrain F 10' Footing / étirements	50' F renforcement musc étirements	20' Ech +gammes 2(10 x 200m) 100% r= 45' 100m/R=2'30 10'Footing +étirements		Facultatif au choix Vélo/footing/ run&bick /natation...	sur parcours cross 20'F+PPG + (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') à 85% VMA r=1' à 75% VMA 10' footing+étirements
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Samedi 29	Dimanche 30
	20' Ech avec PPG 2x(10x30/30) 100% 20' F sur circuit vallonné	45' F étirements	20' Footing + gammes 12x100m/pelouse r=diagonale 10'Footing/étirements		Réveil musculaire 30' footing + 5 x 100 m	Cross du Snac La Chantrerie Nantes

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