



Plan d'entraînement ACC saison 2009/2010 Juin

Groupes	Tous		
VMA			
Objectif	Préparation estivale Trail/Nature/montagne		

	Lundi	Mardi 1	Mercredi 2	Jeudi 3	Vend	Samedi 5	Dimanche 6
Semaine 22		Sortie nature avec VMA courte 30/30	footing	PPG/PPS (ou sortie footing)			Sortie longue 1h40 Avec travail spécifique Montées/Descentes/Marches
	Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vend	Samedi 12	Dimanche 13
Semaine 23		Sortie nature avec travail de côtes	Footing + 100m	PPG/PPS (ou sortie footing)			Sortie longue 1h45 Avec travail spécifique Montées/Descentes/Marches
	Lundi	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vend	Samedi 19	Dimanche 20
Semaine 24		Sortie nature avec VMA longue 4 ou 5 x 4min acc	footing	PPG/PPS (ou sortie footing)			Sortie longue 1h50 Avec travail spécifique Montées/Descentes/Marches
	Lundi	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vend	Samedi 26	Dimanche 27
Semaine 25		Sortie nature avec travail de côtes	Footing + 100m	PPG/PPS (ou sortie footing)			Sortie longue 1h55 Avec travail spécifique Montées/Descentes/Marches
	Lundi	Mardi 29	Mercredi	Jeudi	Vend	Samedi	Dimanche
Semaine 26		Sortie nature avec VMA courte 30/30		Footing + 100m		Réveil musculaire	Entre plage et chemin creux Pornichet

Ech = échauffement / r = petite récupération/R=grande récup : / ■ F = footing 60% VMA / ■ PPG = Préparation Physique Généralisée ou côtes
■ VMA courte <1min10 à 100% VMA ■ VMA longue entre 1min 10 et 3min à 95 %VMA ■ Vitesse spécifique 10km/cross à +/- 90% VMA