



Plan d'entraînement ACC

saison 2009/2010 Octobre

Groupe	B1 Hors stade
VMA	de 15,0 à 16,5 km/h
Objectif	Prépa Tram, puis cross

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
Semaine 40				Test VMA		(Séance PPG/PPS)...	Sortie Longue 1h15 65 à 70 % VMA dont 12 min allure spécif+ étirements ...
	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Semaine 41		20' Ech avec PPG 2x(8x200m) 100% r=diago/ R=3min		Footing récup 25' 2x 6 diagonales sur terrain de foot = 10 min récup		...	Compétition Foulées du Tram 15 km
	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Semaine 42		Footing récup 50' + 6 X 100 m sur terrain de foot		sur parcours de cross 20'F+3(6x30/30) R 2'30 +10'F		...	sur parcours de cross 20 minFoot+PPG +3(2'-4'-2')85%VMA r=1'/2'/ R= 2' +15'F
	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Semaine 43		20' Ech avec PPG 3x(200/300/200) 100%r=diago/R=2'30 15 min recup		Footing de 50 min Avec 6 côtes de 150m		...	sur parcours cross 20'F+PPG + (8'-10'-6') à 85% r=4'/5' R= 5' +10'F
	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 1 nov
Semaine 44		20' Ech avec PPG 2x(5x300) 95% r=diago/R=2'30 15 min recup		Footing de 50 min Puis 8 x 100m sur pelouse+5 min footing			sur parcours cross 15'F+PPG + (6'-8'-8'-6') à 85% r=3'/4' R= 5' +10'F

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