

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM- NOVEMBRE 2010

Débutants : 3 à 4 entrainements / semaine

Lundi – 01/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 09/11
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Moyenne et Courte	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	10 km : 2x2000 85 % VMA R: 3' Semi : 3x2000 81/83/85 % VMA R: 2'30	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos/gainage + Etirements	REPOS ou 2x(400/300/200) 95/97/100 % VMA (R: 1'/45"/30" et 3')	REPOS	REPOS	Endurance 1h Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements
Lundi – 08/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 16/11
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Longue et Moyenne	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	REPOS ou 10 km et Semi : 2x (1000/500) 85 et 90 % VMA (R:1' et 2'30)	Endurance 50' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	2x (600/400) 95 / 100 % VMA (R:1' et 2' entre séries)	REPOS	REPOS	Endurance 1h10 Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements
Lundi – 15/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 21/11
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	10 km et semi : 3000/1000 80 et 85 % VMA (R:3')	Endurance 1h Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	REPOS ou 2x(5x200) 100% VMA (R:40" et 3')	REPOS	REPOS	Endurance 1h20 Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements
Semaine allégée : prendre un jour de repos supplémentaire et adapter les allures vers la baisse						
Lundi – 22/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 28/11
Relâchement	REPOS ou Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	REPOS ou 10 km 4x800 (R:1'30) 83-85 % VMA Semi-marathon : 5x800 (R:1'30') 80-83 % VMA	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + Etirements	6 x 300 R:1' 100 % VMA	REPOS	REPOS	Endurance 1h00 Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements

Chaque séance du mardi/jeudi est précédée d'un échauffement constitué de 25'-30' de footing (60-65 %VMA) + étirements + 3 lignes droites. footing de régénération de 10' au moins (55-60% VMA) termine la séance.

Un

Dans les séances, toutes les récupérations sont **actives** (footing léger plutôt que marche).

Si compétition : pas de séance courues moins vite le mardi, et diminuée de 50% le jeudi.

Après la compétition décaler la séance de fractionné à J+3 pour un 10 km et J+5 pour un semi marathon. (Pendant ce laps de temps, une alternance de footings légers et de repos est possible pour bien récupérer)

Pour me contacter : olivier.gaillard27@gmail.com