

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM- NOVEMBRE 2010

Experts : 5 à 6 entrainements / semaine

Lundi – 01/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 09/11
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Moyenne et Courte	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	10 km : 3x2000 88/89/ 90 % VMA R: 2'30 Semi : 4x2000 85/86/87/88 % VMA R: 2'	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos/gainage + Etirements	2x(500/400/300/200) 96/98/100/105 % VMA (R: 1'/45"/30" et 3')	REPOS	Endurance 1h Allure 2 + 10' abdos/gainage + étirements	30' allure 2 + 15'/10'/5" allure 3 (R:2') + 15' allure 1
Lundi – 08/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 16/11
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Longue et Moyenne	Relâchement	Relâchement	Côtes
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	10 km et Semi : 3x (1000/500) 90 et 95 % VMA (R:1' et 2'30)	Endurance 50' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	3x (600/400) 95 / 100 % VMA (R:1' et 2' entre séries)	REPOS	Endurance 1h Allure 2 + 10' abdos/gainage + étirements	30' allure 2 + 5x(10sec/20sec/30sec) en côte Récup descente 20sec/45sec/2min + 15' allure 1
Lundi – 15/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 21/11
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	10 km et semi : 4000/2000 85 et 90% VMA (R:3')	Endurance 1h Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	15x200 105% VMA (R:40")	REPOS	Endurance 1h' Allure 2 + 10' abdos/gainage + étirements	30' allure 2 + 3x10' allure ½ marathon (R:2') + 15' allure 1
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	Seuil/Côtes
REPOS	10 km 5x800 (R:1'30) 86-88 % VMA Semi-marathon : 6x800 (R:1'30') 83-85% VMA	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + Etirements	8 x 300 R:45" 100 % VMA	REPOS	REPOS ou Endurance 50' Allure 2	20' allure 2 + 15' allure 3 + 6x30" en côte (R:1') + 10' allure 1

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

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