

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM

Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine

Lundi – 02/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –08/04
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique 10 km</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Courte ou REPOS</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Seuil</i>
REPOS	6 x 800m (R:1'30) allure 10 km	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS ou 10 x 200m (R : 40 sec) 100-105% VMA	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Dont 3 x 7min À 80-85% VMA (R:2min)
Lundi – 09/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –15/04
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique 10 km ou REPOS</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Courte</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>
REPOS	REPOS ou 5 x 1000m (R: 1'30) Allure 10 km	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	8 à 10 x 300m (Recup 1min) 100 % VMA	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
Lundi – 16/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 22/04
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique 10 km</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Courte à Moyenne Ou REPOS</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Seuil</i>
REPOS	4 à 5 x 1200m (R:1'45) Allure 10 km	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS ou 100/200/300/400/500 400/300/200/100 R : 40"/50"/1'/1'10/1'20 1'10/1'/50"/40" 105 à 95 % VMA	REPOS	REPOS	1h20 allure 2 Dont 9 / 8 / 7 min À 80-85% VMA (R:2min)
Lundi – 23/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 29/04
<i>Relâchement/footing</i>	<i>Spécifique 10 km ou REPOS</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Longue</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>
REPOS	REPOS 2 x 2000m (R:3') Allure 10 km	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	5 x 600 (R:1'30) 95%	REPOS	REPOS	1h10 allure 2

Chaque séance du mardi/jeudi est précédée d'un échauffement constitué de 30' de footing (60-65 %VMA) + étirements + 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).

mars 2012

Dans les séances, toutes les récupérations sont actives (footing léger, platet que marches).

Si compétition : pas de séance le vendredi précédent. Après la compétition décaler la séance à J+3 pour un 10 km et J+5 pour un semi marathon.

Footing allure 2 : 65-75% VMA

Pour me contacter : olivier.gaillard27@gmail.com