

**PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - JUIN 2012**

**Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine**

<b>Lundi – 04/06</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –10/06</b>
<b>Relâchement</b>	<b>REPOS ou Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	REPOS ou 3 x (800/R:200m/400) R:400m <b>85-90% VMA</b>	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x (5x200) R:100m et 3' <b>100 % VMA</b>	REPOS	REPOS	Endurance 1h10 allure2
<b>Lundi – 11/06</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 17/06</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>REPOS ou VMA Moyenne/Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Seuil</b>
REPOS	2 x 1600m à <b>85% VMA</b> (R:400m)	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS ou 2x(500-400-300-200) R: 1'30/1'15/1' et 400 <b>98-105 % VMA</b>	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 2 x 10min (R: 3') à 80% VMA + 10' récup
<b>Lundi – 18/06</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –24/06</b>
<b>Relâchement</b>	<b>REPOS ou Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	REPOS ou 500/3x1000/500 R:1'30/2' <b>90-85 % VMA</b>	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x300/2x250/2x200/2x150 R: 1'/50"/40"/40" <b>100-105 % VMA</b>	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
<b>Lundi – 25/06</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –01/07</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>REPOS ou VMA courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Seuil</b>
REPOS	3000m <b>80-85 % VMA</b>	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	REPOS ou 2000m en vite-lent-vite (150m vite / 50m lent) <b>100% VMA</b>	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 3 x 6min (R: 3') à 80% VMA + 10' récup