

PLAN ENTRAINEMENT USMM – SEPTEMBRE 2012

Confirmés : 3-4 séances par semaine

Lundi – 03/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –09/09
Relâchement	Relâchement ou Spécifique 10 km	Footings	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 5 x 8000m R: 1' 85% VMA	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 150m R:50m 100-105% VMA	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
Lundi – 10/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –16/09
Relâchement	Spécifique 10 km	Footings	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Course préparatoire
REPOS	3 x 1500m R:2min 85% VMA	50min allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS (si 10KM) Ou 8 à 10x200m R:30sec trot 100% VMA	REPOS	REPOS	FOULEES SURESNOISES Ou 1h20 allure 2 Dont 4x6min (R:2' trot) À 80% VMA
Lundi – 17/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 23/09
Relâchement	REPOS ou Spécifique 1/2 marathon	Footings	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS Ou 3x 2000 allure ½ marathon R : 3'	1h allure 2 + 10min abdos/gainage	8 x 300m R: 1min trot 100% VMA	REPOS	REPOS	1h20 allure 2
Lundi – 24/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 30/09
Relâchement	REPOS ou Spécifique 10 km	Footings	TEST VMA	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 2000/2000/1000 R: 3' 85% VMA	1h allure 2 + 10min abdos/gainage	TEST VMA	REPOS	REPOS	1h30 allure2 Dont 3 x8min À 80% VMA R : 2'
Lundi – 01/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –07/10
Relâchement	Spécifique Semi marathon	Footings	VMA Courte	VMA Moyenne	Relâchement	Compétition
REPOS	5000m à 80-85% VMA	50min allure 2 + 10min abdos/gainage	2 x 1000m en 100m vite / 100m lent	REPOS	REPOS	10km de NEUILLY Ou Autre

BLEU : séances pour les coureurs ayant participé aux foulées Suresnoises