

PLAN ENTRAINEMENT USMM – OCTOBRE 2012

Confirmés : 3-4 séances par semaine

Lundi – 08/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –14/10
Relâchement	REPOS ou Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS 1500/1500/1000/500 R : 400m 90% à 95% VMA	1h15min allure 2 + 10min abdos/gainage	8 x 250m R:150m 100 % VMA	REPOS	REPOS	1h20 allure 2 Dont 2x10min R : 2min À 80 % VMA
Lundi –15/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –21/10
Relâchement	Spécifique 21 km	Footing	REPOS ou VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	7 x 1000m R:200m Les 5 premiers à 80-85% Les 2 derniers à 85-90%	1h15min allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS Ou 2x400/3x300/4x200 R:100m 400 à 95% 300/200 à 100% VMA	REPOS	REPOS	1h30 allure 2
Lundi – 22/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 28/10
Relâchement	REPOS ou Spécifique 21km	Footing	TEST VMA	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS Ou 4x1500m R : 300m Les 4 premiers à 80-85% VMA Le dernier à 90% VMA	1h15min allure 2 + 10min abdos/gainage	TEST VMA	REPOS	REPOS	1h40 allure 2 Dont 15min À 80 % VMA
Lundi – 29/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 04/11
Relâchement	Spécifique 21 km	Footing	REPOS ou VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	3 x 2000m R : 400m 85% VMA	1h15min allure 2 + 10min abdos/gainage	8 x 500m R : 300m 90 – 95% VMA	REPOS	REPOS	1h30 allure 2
Lundi – 05/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –11/11
Relâchement	REPOS ou Spécifique 21 km	Footing	VMA Longue	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 2 x 3000m R : 400m Un à 80-85% VMA Un à 85-90% VMA	1h15min allure 2 + 10min abdos/gainage	6 x 600m R : 200m 90 à 95% VMA	REPOS	REPOS	1h20 allure 2 Dont 2x8 min R : 2min À 80 % VMA
Lundi – 12/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –18/11
Relâchement	Spécifique 21 km	Footing	Relâchement	Relâchement	Relâchement	Compétition
REPOS	4000m à 80-85% VMA	50min allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS	REPOS	REPOS	SEMI DE BOULOGNE