

**PLAN ENTRAINEMENT ROUTE (10KM) USMM - JANVIER 2013**

**PLAN EXPERT**

<b>Lundi – 21/01</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –27/01</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	<p align="center"><b>4 x 1200m</b></p> <p align="center">(3 à allure 10 km – Le dernier à 95% VMA)</p> <p align="center">Rec : 200m trot</p>	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements</p>	<p align="center"><b>4000M en V-L-V</b> sous la forme <b>10 x 250m à 100% VMA</b> Récup 150m 65% VMA</p>	REPOS	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements</p>	<p align="center">1h10 allure 2 Dont 2 x 10min Allure marathon (Rec 2min trot)</p>
<b>Lundi – 28/01</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 03/02</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	<p align="center"><b>2500m/2000m/1500m</b> Allure 10 km</p> <p align="center">Rec : 2'30 / 2' / 1'30 trot</p>	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements</p>	<p align="center"><b>6 x 500m à 100% VMA</b> Rec : 1'15 trot</p>	REPOS	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements</p>	<p align="center">1h10 allure 2 Dont 3 x 8 min Allure marathon (Rec 2min trot)</p>
<b>Lundi – 04/02</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –10/02</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	<p align="center"><b>8 x 800m</b> Allure 10 km</p> <p align="center">Rec : 200m trot</p>	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements</p>	<p align="center"><b>10 x 400m à 95% VMA</b> Rec : 200m trot</p>	REPOS	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements</p>	<p align="center">1h10 allure 2 Dont 3 x 10 min Allure marathon (Rec 2min trot)</p>
<b>Lundi – 11/02</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –17/02</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing ou Compétition</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	<p align="center"><b>3 x ( 1000/500 )</b> 1000m allure 10 km 500 allure 5 km Rec : 200m footing</p>	<p align="center">Endurance 45min Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements</p>	<p align="center"><b>5 x 600 m à 95% VMA</b> Rec : 200m trot <b>Ou (si foulées de Malakoff)</b> 30min allure 2 <b>+ 5 x 100m à 100% VMA</b> Recup 100m trot</p>	REPOS	<p align="center">45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements <b>Ou</b> <b>Foulées de MALAKOFF</b></p>	<p align="center">1h10 allure 2 Dont 2 x 15 min Allure marathon (Rec 2min trot)</p>

**Si compétition le dimanche :** la séance du jeudi est réduite de moitié.

La veille : faire 30min footing lent (60-65% VMA) + 5 LD progressives de 100m

Le mardi suivant la compétition : soit remplacer la séance par un footing, soit faire la séance à allure semi-marathon.