

PLAN ENTRAINEMENT USMM- MARS 2013 – Confirmés

Préparation générale

3-4 entraînements par semaine

LUNDI - 25/02	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 03/03
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte ou REPOS	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS	5 x 800m à 88% VMA R: 1'30 trot	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	REPOS ou 2x (5x200m) À 100% VMA R : 100m et 400m trot entre les séries	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 2 x 6' allure ½ marathon R : 2' trot + Endurance 15'
LUNDI - 04/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 10/03
Relâchement	REPOS	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 4 x 1000m à 85% VMA R: 1'30 trot	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	4 x (300/200/100) À 100% VMA R : 100m et 400m trot entre les séries	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
LUNDI - 11/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 17/03
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte ou REPOS	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS	3x 1500m à 85 % VMA R: 2'15 trot	Endurance 1h Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	REPOS Ou 8 x 300m 100% VMA R :50 sec trot	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 2 x 8' allure ½ marathon R : 2' trot + Endurance 15'
LUNDI - 18/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 25/03
Relâchement	Footing	Relâchement	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	REPOS	200/300/400/500 500/400/300/200 95 % VMA R : 100m trot	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
LUNDI - 26/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 31/03
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Moyenne ou REPOS	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS	3000/1500 Récup 2min trot 85/90 % VMA	Endurance1h Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	6 x 500m 90 % VMA R :1min10 trot	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 2 x 10' allure ½ marathon R : 2' trot + Endurance 15'