

**PLAN ENTRAÎNEMENT USMM- AVRIL 2013 – Experts**

5 à 6 entraînements par semaine

<b>LUNDI - 01/04</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 07/04</b>
<b>Footing</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS ou Endurance 50' Allure 1	<b>2000/1400/1200/1000</b> 90% VMA R: 200m – 55/60% VMA	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	<b>10 x 200m</b> <b>À 105% VMA</b> R : 200m trot entre les séries 55/60% VMA	REPOS	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	1h10 allure 2 Dont 15min allure marathon
<b>LUNDI - 08/04</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 14/04</b>
<b>Footing</b>	<b>Seuil</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS ou Endurance 50' Allure 1	<b>5000m à 85% VMA</b>	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	Vite/Lent/Vite 10 x (150m vite/50m lent) 150m à 100% VMA 50m à 60% VMA	REPOS	Endurance 50min Allure 1-2	1h20 allure 2 Dont 4 x 5min Allure marathon (R:2min trot)
<b>LUNDI - 15/04</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 21/04</b>
<b>Footing</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS ou Endurance 50' Allure 1	<b>5x1200m à 90 % VMA</b> R: 200m trot À 55-60% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	<b>10 x 300m</b> 95-100% VMA R :100 trot-45sec	REPOS	Endurance 1h Allure 1-2	1h10 allure 2 Dont 3 x 8min Allure marathon (R:2min trot)
<b>LUNDI - 22/04</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 28/04</b>
<b>Footing</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	<b>3000/2000/1000</b> 3000m à 85% VMA 2000m à 85-90% VMA 1000m à 90% VMA R : 400m à 55/60% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	<b>10 x 400 à 95% VMA</b> R : 200m à 60% VMA	REPOS	Endurance 50min Allure 1-2	1h20 allure 2 Dont 15min/10min Allure marathon (R:2min trot)

Toujours 20' à 30' d'échauffement sur les séances de qualité.  
Toujours 10' à 15' de retour au calme sur les séances de qualité.

Si compétition la séance du jeudi est réduite de moitié et reprise le mardi par un footing ou bien par la séance prévue mais à allure semi au maximum.