

PLAN ENTRAINEMENT USMM- JUIN 2013 – Experts

5 à 6 entraînements par semaine

LUNDI - 03/06	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 09/06
REPOS	VMA Longue	Footing	C.A.L	REPOS	Footing	Sortie Longue
REPOS	1000m/3x800/600 À 95% VMA R : 1min30 trot	Endurance 45' Allure 1-2	2x(400/300/200) De 105 à 110% VMA R : 2min trot	REPOS	Endurance 45' Allure 1-2	Endurance 70min Allure 2
LUNDI - 10/06	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 16/06
REPOS	VMA Longue	Footing	VMA	REPOS	Footing	Sortie Longue
REPOS	3 x 1000m à 100% VMA R : 5min trot	Endurance 45' Allure 1-2	10 x 300m à 100% VMA R : 45sec trot	REPOS	Endurance 45' Allure 1-2	Endurance 75min Allure 2
LUNDI - 17/06	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 23/06
REPOS	VMA Longue	Footing	C.A.L	REPOS	Footing	Sortie Longue
REPOS	3000m de 90 à 95% VMA	Endurance 45' Allure 1-2	7x400m À 105% VMA R : 3min trot	REPOS	Endurance 45' Allure 1-2	Endurance 80min Allure 2
LUNDI - 24/06	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 30/06
Footing	VMA Longue	Footing	VMA	REPOS	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	4 x 800m à 100% VMA R : 5min trot	Endurance 45' Allure 1-2	8x 500m à 100% VMA R: 1min15 trot	REPOS	REPOS	Endurance 70min Allure 2

Toujours 20' à 30' d'échauffement sur les séances de qualité.

Toujours 10' à 15' de retour au calme sur les séances de qualité.

Effectuer impérativement des lignes droite avant les séances de CAL.

Effectuer les récupérations sur les séances de CAL en 3 tps:

-1 je marche.

-2 je m'hydrate

-3 je repars au trot en me reconcentrant.

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.

Si "Soirée de St-Maur" décalage des séances (à voir avec Olivier ou Cosimo).