

## PLAN ENTRAINEMENT ESTIVAL USMM

3 à 4 entraînements par semaine

	<b>SEANCE 1</b>	<b>SEANCE 2</b>	<b>SEANCE 3</b>	<b>SEANCE 4</b>
	<b>Seuil</b>	<b>Footing ou REPOS</b>	<b>VMA</b>	<b>Sortie longue</b>
<b>S1</b>	Échauffement + 5 x 4min à 80-85% VMA R : 2min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h Allure 1 + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 12 x (20sec à 100% / 40 sec trot ) + Retour au calme 10min	1h15 allure 2 + 15 min abdos/gainage
	<b>SEANCE 1</b>	<b>SEANCE 2</b>	<b>SEANCE 3</b>	<b>SEANCE 4</b>
	<b>Seuil</b>	<b>Footing ou REPOS</b>	<b>VMA</b>	<b>Sortie longue</b>
<b>S2</b>	Échauffement + 4 x 5min à 80-85% VMA R : 2min30 trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h Allure 1 + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 10 x (30 sec à 100% / 50 sec trot ) + Retour au calme 10min	1h25 allure 2 + 15 min abdos/gainage
	<b>SEANCE 1</b>	<b>SEANCE 2</b>	<b>SEANCE 3</b>	<b>SEANCE 4</b>
	<b>Seuil</b>	<b>Footing ou REPOS</b>	<b>VMA</b>	<b>Sortie longue</b>
<b>S3</b>	Échauffement +6min/5min/4min/ 3min/2min À 80-85% VMA R : 2min30/2min30/2min/2min + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 1h Allure 1 + 15 min abdos/gainage	Échauffement + 8 x (45 sec à 100% / 1min15 trot ) + Retour au calme 10min	1h35 allure 2 + 15 min abdos/gainage
	<b>SEANCE 1</b>	<b>SEANCE 2</b>	<b>SEANCE 3</b>	<b>SEANCE 4</b>
	<b>Seuil</b>	<b>Footing ou REPOS</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie longue</b>
<b>S4</b>	Échauffement + 3 x 6min à 80-85% VMA R : 3min trot + Retour au calme 10min	REPOS ou Endurance 45min Allure 1 + 15 min abdos/gainage	1h allure 2 + 15min abdos/gainage	1h15 allure 2 + 15 min abdos/gainage

### Consignes :

\* Cycle de 4 semaines à répéter en Juillet et Août.

\* Prévoir une période de coupure sans course à pied de deux semaines au moins (remplacer la course à pied par d'autres sports (natation, vélo, salle de sport ...))

\* Privilégier les séances d'entraînement en nature plutôt que les séances sur piste.

### \* Deux types de séances de fractionné :

- Le mardi une séance au seuil : primordial de respecter les allures. Pas de grosses Intensités – vous devez garder une véritable aisance. Au cardio, la fréquence cardiaque ne dépasse jamais les 90% FCM.

- Le vendredi une séance type VMA avec des temps de récupération importants. Se focaliser sur le travail de foulée, la gestuelle. Et le travail aux sensations ! Ne jamais finir la séance exténué !

Bon été à tous !