

PLAN D'ENTRAINEMENT -USMM-- SEPTEMBRE 2013

Confirmés – 3 à 4 séances par semaine

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA ou Repos</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 1 02 au 08 Sept	REPOS	15 min entre 80 et 85% VMA	50min-1h allure 1	REPOS ou PPG + 8 x 150m à 100% VMA R : 45sec trot	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 /21 KM Ou repos</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 2 09 au 15 Sept	REPOS	REPOS ou <u>10 km</u> : 7 x 600m à 85% VMA - R:1'30 trot <u>21 km</u> : 9 x 600m à 80-85% VMA - R : 1'15 trot	1h-1h10 allure 1	PPG + 8 x 200m à 100% VMA R : 1min trot	REPOS	REPOS	1h20 allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA ou Repos</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 3 16 au 22 Sept	REPOS	<u>10 km</u> : 6 x 800m à 85% VMA - R:1'30 trot <u>21 km</u> : 8 x 800m à 80% VMA - R : 1'30 trot	1h10 allure 1	REPOS ou PPG + 8 x 300m à 95-100% VMA R : 1min15 trot	REPOS	REPOS	1h25 allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM Ou Repos</i>		<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 4 23 au 29 Sept (Régénération)	REPOS	REPOS ou <u>10 km</u> : 5 x 1000m à 85% VMA - R:1'30 trot <u>21 km</u> : 7 x 1000m à 80-85% VMA - R : 1'30 trot	45min allure 1	PPG + 3x1000m en vite-lent-vite 100m à 100% VMA / 100m à 60% VMA R : 4min trot	REPOS	REPOS	1h15 allure 2

NB : Allure 1 - 55 à 65% VMA / Allure 2 : 65 à 75% VMA

Les footings doivent être courus en restant dans les zones de confort en terme de ressenti