

PLAN D'ENTRAINEMENT -USMM – NOVEMBRE 2013

Objectif : semi de BB et/ou corrida d'ISSY

Experts - 5 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 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 1 28/10 au 03/11	REPOS	10 km : 4000/2000 m à 90% VMA – R:3' trot 21 km : 2 x4000m à 85% VMA R : 2'30 trot	60min À 60-65% VMA	(300m/600m) X 4 R:1'30 trot 300m à 100% 600m à 95%	REPOS	60min À 60-65% VMA	1h30 À 65-70% VMA Dont 15min À 80-85% VMA
	<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</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 2 04/11 au 10/11	REPOS	10 km : 5 x 1200m À 90% VMA R : 400m trot 21 km : 5000m à 85% VMA	60min À 60-65% VMA	TEST VMA	REPOS	60min À 60-65% VMA	1h20 à 65-70% VMA
	<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</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 3 11/11 au 17/11	REPOS	10 km : 3000/2000 /1000 À 90% VMA R :3min/2min 21 km : 2 x 3000m à 80% VMA - R : 400m trot	60min À 60-65% VMA	2 à 3x (100/200/ 300/400) R : 1min trot 100/200 à 105% 300/400 à 100%	REPOS	60min À 60-65% VMA Ou 20min à 60% + 1 km allure semi-marathon	SEMI MARATHON DE BB Ou 1h30 À 65-70% VMA Dont 2x10min À 80-85% VMA
	<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 10km</i>		<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 4 18/11 au 25/11	REPOS	4 x (1000/500) R : 1'30 trot 1000m à 90% 500m à 95%	45min allure 1	10x250m à 100% VMA R : 150m À 60% VMA	REPOS	REPOS	1h10 À 65-70% VMA
	<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 10km</i>		<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 4 26/11 au 03/12	REPOS	10 x 600m À 90% R : 200m trot	60min À 60-65% VMA	10 x 400m à 95% VMA R : 200m trot à 60% VMA	REPOS	60min À 60-65% VMA	30' échauffement 60%vma + 3*5' à 85%vma rec 2'30" au trot léger + 15' retour au calme 60%vma