

PLAN ENTRAINEMENT CROSS LONG USMM - 2014

Lundi – 06/01	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –12/01
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Compétition
REPOS	4 x 1200m 85-90% VMA Rec : 200m trot	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	PPG + 4000M en V-L-V sous la forme 10 x 250m à 100% VMA Récup 150m 65% VMA	REPOS	50min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	Départementaux de CROSS CLAMART
Lundi – 13/01	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –20/01
Relâchement/footing	Seuil	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Fartlek cross	Sortie longue
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	5000m allure semi-marathon (80-85% VMA)	1h10 allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	8 à 10 x 500m à 95% VMA Rec : 1'15 trot	REPOS	Échauffement + 2 à 3 X (30" récup30" / 4min récup2' /3min récup 1min30 /2min/ récup30"/ 30") RECUP 3MIN Allure spécifique cross Circuit en forêt comportant côte courte, revêtement souple et relances	1h20 allure 2
Lundi – 20/01	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 19/01
Relâchement/footing	VMA Courte	Footing	LD	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	2 x (6 x 300m) Récup 100m trot et 3min trot 100% VMA	1h allure 1-2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	Échauffement + 8 LD + 5min allure 1	REPOS	20min allure 1 + 5LD départ cross + 5min allure 1 + Etirements	CHAMPIONNATS LIFA OUEST LONGJUMEAU
Lundi – 27/01	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –02/02
Relâchement/footing	Seuil	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Fartlek cross	Sortie longue
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	5000m allure semi-marathon (80-85% VMA)	1h10 allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	12 x 400m (Récup 1min trot) 100% VMA	REPOS	Échauffement + 2 à 3 X (30" récup30" / 5min récup2' /4min récup 2min /3min/ récup30"/ 30") RECUP 3MIN Allure spécifique cross Circuit en forêt comportant côte courte, revêtement souple et relances .	1h20 allure 2
Lundi – 03/02	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –09/02
Relâchement	VMA Courte	Footing	LD / Repos	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	12 x 200m Récup 100m trot 100% VMA	Endurance 45min Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	Échauffement + 8 LD + 5min allure 1 Ou REPOS	REPOS	20min allure 1 + 5LD départ cross + 5min allure 1 + Etirements	CHAMPIONNAT LIFA CROSS AULNAY SOUS BOIS