

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - OCTOBRE 2010

Experts : 5 à 6 entrainements / semaine

Lundi – 11/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 18/10
Relâchement/footing	Spécifique	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Footing	Seuil / Côtes
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	10 km et Semi : 2000-1500-1000-500 (R:1'30) 88-90-92-95 % VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	8x500 (R:1'15) 98 à 100 % VMA	REPOS	Endurance 1h Allure 2 + 10' abdos/gainage + étirements	30' allure 2 + 20' allure 3 (R:3') + 6x30'' en côte (R:1'30') + 15' allure 1
Lundi – 18/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 25/09
Relâchement/footing	Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	10 km : 3000/2000 (R:3') 88 et 90% VMA Semi-marathon : 2x3000 (R:3') 85 et 88% VMA	Endurance 1h Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	12x300 (R:45'') 100% VMA	REPOS	Endurance 1h' Allure 2 + 10' abdos/gainage + étirements	30' allure 2 + 3x10' allure ½ marathon (R:2') + 15' allure 1
Semaine allégée : prendre un jour de repos supplémentaire et adapter les allures vers la baisse						
Lundi – 25/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 31/10
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement/footing	Seuil
REPOS	10 km 4x1000 (R:2') 86-88 % VMA Semi-marathon : 5x1000 (R:2') 85% VMA	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + Etirements	2x(7x150m) R:30'' et 1' 105 % VMA	REPOS	REPOS ou Endurance 50' Allure 2	30' allure 2 + 12'/2x6' allure 3 (R:2') 10' allure 1

Chaque séance du mardi/jeudi est précédée d'un échauffement constitué de 25-30' de footing (60-65 %VMA) + étirements + gammes + 3 lignes droites. Un footing de régénération de 10' au moins (55-60% VMA) termine la séance.

Dans les séances, toutes les récupérations sont **actives** (footing léger plutôt que marche).

Si compétition : Séances courues moins vite le mardi, et diminuée de 50% le jeudi.

Après la compétition décaler la séance de fractionné à J+3 pour un 10 km et J+5 pour un semi marathon. (Pendant ce laps de temps, une alternance de footings légers et de repos est possible pour bien récupérer)

Pour me contacter : olivier.gaillard27@gmail.com