

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM- OCTOBRE 2010

Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine

Lundi – 11/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 18/10
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Longue	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	10 km et Semi : 2000-1500-1000 (R:1'30) 80-83-85 % VMA	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	4 à 5 x500 (R:1'30) 95% VMA	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Avec les 10 dernières minutes allure 3
Lundi – 18/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 25/09
Relâchement	Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	10 km 3000/1000 (R:3') 82 et 85 % VMA Semi-marathon 3000/2000 (R:3') 81 à 84% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	2x (5x300) (R:50" et 2') 100% VMA	REPOS	REPOS	1h15 allure 2 avec les 15 dernières minutes allure 3
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	REPOS ou Spécifique	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Footing
REPOS	REPOS ou : 10 km 3x1000 (R:2') 83 % VMA Semi-marathon : 4x1000 (R:2') 80% VMA	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + Etirements	2x(5x150m) R:30" et 1' 105 % VMA	REPOS	REPOS	1h allure 2

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 : pas de séance 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