

**PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM- NOVEMBRE 2010**

**Débutants : 3 à 4 entrainements / semaine**

<b>Lundi – 01/11</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 09/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne et Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>
REPOS	<b>10 km : 2x2000</b> <b>85 % VMA</b> R: 3' <b>Semi : 3x2000</b> <b>81/83/85 % VMA</b> R: 2'30	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos/gainage + Etirements	REPOS ou <b>2x(400/300/200)</b>  <b>95/97/100 % VMA</b> (R: 1'/45"/30" et 3')	REPOS	REPOS	Endurance 1h Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements
<b>Lundi – 08/11</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 16/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Longue et Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>
REPOS	REPOS ou <b>10 km et Semi :</b> <b>2x (1000/500)</b> <b>85 et 90 % VMA</b> (R:1' et 2'30)	Endurance 50' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	<b>2x (600/400)</b>  <b>95 / 100 % VMA</b>  (R:1' et 2' entre séries)	REPOS	REPOS	Endurance 1h10 Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements
<b>Lundi – 15/11</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 21/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>
REPOS	<b>10 km et semi :</b> <b>3000/1000</b> <b>80 et 85 % VMA</b>  (R:3')	Endurance 1h Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + étirements	REPOS ou <b>2x(5x200)</b>  <b>100% VMA</b> (R:40" et 3')	REPOS	REPOS	Endurance 1h20 Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements
<b>Semaine allégée : prendre un jour de repos supplémentaire et adapter les allures vers la baisse</b>						
<b>Lundi – 22/11</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 28/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>REPOS ou Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>
REPOS	REPOS ou <b>10 km</b> <b>4x800 (R:1'30)</b> <b>83-85 % VMA</b> <b>Semi-marathon :</b> <b>5x800 (R:1'30')</b> <b>80-83 % VMA</b>	Endurance 45' Allure 1-2 + 10' abdos / gainage + Etirements	<b>6 x 300</b> R:1' <b>100 % VMA</b>	REPOS	REPOS	Endurance 1h00 Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements

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

Un

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](mailto:olivier.gaillard27@gmail.com)