

Allures d'entrainement

Allure 1 :55-61 % VMA - Allure récup/régénération -

Allure 2: 62-74% VMA - Allure Footing -

Allure 3 : 75-85% VMA - Allure footing actif/ seuil -

Allure 4 : 86-92% VMA - Allure Seuil + / 10 km -

Allure 5 : 93-97% VMA - Allure cross-5000m -

Allure 6 : 98-105% VMA - Allure VMA –

Allure 7 : 106-120% VMA - Lactique –

**PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - SEPTEMBRE 2011**

**Experts : 5 à 6 entraînements / semaine**

<b>Lundi – 05/09</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –11/09</b>
<b>Relâchement/footing</b>	<b>Spécifique 20 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	6 x 1000m à <b>85% VMA</b> R: 1'	45 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	10 x 200m à <b>100% VMA</b> R : 100m (30-40")	REPOS	1h allure 2	1h15 allure 2
<b>Lundi – 12/09</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –18/09</b>
<b>Relâchement/footing</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Seuil</b>
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	3 x 1500m à <b>88-90% VMA</b>	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	8 à 10 x 300m à <b>100% VMA</b> (Récup 45 à 55")	REPOS	1h allure 2	1h20 allure 2 <b>dont 3 x 6'</b> <b>À 80% VMA</b> (R:1'30)
<b>Lundi – 19/09</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –25/09</b>
<b>Relâchement/footing</b>	<b>Spécifique 20 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	4000/3000/2000 À <b>85% VMA</b> R : 400m	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	8 x 400 (R:1' à 1'10) À <b>95% VMA</b>	REPOS	1h allure 2	1h20 allure 2
<b>Lundi – 26/09</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 02/10</b>
<b>Relâchement/footing</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>TEST VMA</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Côtes</b>
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	3000/2000/1000 R: 400m <b>88-90% VMA</b>	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	<b>TEST VAMEVAL</b>	REPOS	1h allure 2	1h30 allure 2 <b>Dont 3 x 7' à 80% VMA</b>
<b>Lundi – 03/10</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 09/10</b>
<b>Relâchement/footing</b>	<b>Spécifique 20 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Pré-compétition</b>	<b>Compétition</b>
REPOS	<b>5000m à 80% VMA</b>	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	10 x 150m à <b>100% VMA</b> R : 30"	REPOS	20' allure 2 + 5' allure 20 km + 5' allure 1	<b>20 KM DE PARIS</b>