

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

Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine

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