

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM

Experts : 5 à 6 entrainements / semaine

Lundi – 02/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 08/04
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	6 x 800m (R:1') allure 10 km	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	12 x 200m (R : 35 sec) 100-105% VMA	REPOS	1h allure 2	1h10 allure 2 Dont 3 x 7min À 80-85% VMA (R:2min)
Lundi – 09/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 15/04
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Footing
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	5 x 1000m (R: 1') Allure 10 km	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	10 x 300m (Recup 45") 100 % VMA	REPOS	1h allure 2	1h15 allure 2
Lundi – 16/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 22/04
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte à Moyenne	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	5 x 1200m (R:1'15) Allure 10 km	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	100/200/300/400/500 400/300/200/100 R : 30"/40"/50"/1'/1'10 1'/50"/40"/30" 105 à 95 % VMA	REPOS	1h15 allure 2	1h20 allure 2 Dont 9 / 8 / 7 min À 80-85% VMA (R:2min)
Lundi – 23/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 29/04
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Longue	Seuil	Relâchement	Footing
REPOS	2 x 2000m (R:2'30) Allure 10 km	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	5 x 600 (R:1'15) 95-100%	1h allure 2 dont 20' allure 3	REPOS	1h10 allure 2

Chaque séance du mardi/jeudi est précédée d'un échauffement constitué de 30' de footing (60-65 %VMA) + étirements + 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 le vendredi précédent. Après la compétition décaler la séance à J+3 pour un 10 km et J+5 pour un semi marathon.

Footing allure 2 : 65-75% VMA