

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - MAI 2012

Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - MAI 2012						
Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine						
Lundi – 30/04	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –06/05
<i>Relâchement</i>	<i>Compétition</i>	<i>Footing</i>	<i>REPOS ou VMA Courte</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>
REPOS	CHAMPIONNATS INTERCLUBS	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS (Si interclub) Ou 6 à 8 x 300m (R:100m) 95-100% VMA	REPOS	REPOS	Endurance 60 min allure2
Lundi – 07/05	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 13/05
<i>Relâchement</i>	<i>REPOS ou Spécifique</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Courte</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie longue</i>
REPOS	REPOS Ou Fartlek 6min/5min/4min/3min (R:2min) 90% VMA	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	3 x 400m / 4 x 200m (R:1min / 35 sec) 100-105% VMA	REPOS	REPOS	Footing actif 1h15 sur terrain vallonné
Lundi – 14/05	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –20/05
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Courte ou REPOS</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Compétition</i>
REPOS	3000/1000 (R:4') Allure 10 km	1h10 allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS Ou 4 x (300/200/100) (R:50"/30"/2') 100-105% VMA	REPOS	REPOS	CHAMPIONNATS INTERCLUBS
Semaine allégée :prendre un jour de repos supplémentaire et adapter les allures vers la baisse						
Lundi – 21/05	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –27/05
<i>Relâchement</i>	<i>REPOS ou Spécifique</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA Moyenne</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>
REPOS	REPOS (si interclubs) Ou 10 km :3x1000 (R:1'30) Allure 10 km Semi : 5 x1000 (R:2') Allure semi-marathon	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	5x500m (R:1'15) 95-98 % VMA	REPOS	REPOS	Endurance 60min Allure 2
Lundi – 28/05	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –03/06
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique</i>	<i>Footing</i>	<i>REPOS ou VMA Moyenne</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Seuil</i>
REPOS	2000/1000/500 (R:3'/2') Allure 10 km	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	REPOS ou 6 à 8 x 400m (R:1min) 100% VMA	REPOS	REPOS	Endurance 30'+ 3x 8' à 80-85% VMA (R:2') + 10' endurance