

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - MAI 2012

Experts : 5 à 6 entrainements / semaine

| Lundi – 30/04 | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche –06/05 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Relâchement/footing | Compétition | Footing | VMA Courte | Relâchement | Footing | Seuil |
| REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage | CHAMPIONNATS INTERCLUBS | 50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements | 10 LD sur pelouse (Si interclub le mardi) Ou 10 x 300m (R:100m) 100% VMA | REPOS | 1h allure 2 | Endurance 30' + 10min/7min/5min À 80-85% VMA (R:3min) + endurance 10' |
| Lundi – 07/05 | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche – 13/05 |
| Relâchement/footing | Spécifique 10 km | Footing | VMA Courte | Relâchement | Footing | Sortie longue |
| REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage | Fartlek 6min/5min/4min/3min/2min (R:2min) 90% VMA | 1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements | 5 x 400m / 5 x 200m (R:1min / 35 sec) 100-105% VMA | REPOS | 1h allure 2 | Footing actif 1h15 sur terrain vallonné |
| Lundi – 14/05 | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche –20/05 |
| Relâchement/footing | Spécifique | Footing | VMA Courte | Relâchement | Footing | Compétition |
| REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage | 3000/2000/1000 (R:3/2') Allure 10 km | 1h10 allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements | 10 LD sur pelouse (Si interclub) Ou 6 x (300/200/100) (R:50"/30"/2') 100-105% VMA | REPOS | 1h15 allure 2 | 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 |
| Relâchement | Spécifique | Footing | VMA Moyenne | Relâchement | Relâchement | Seuil |
| REPOS | 45 min endurance (Si interclub) Ou 10 km :4x1000 (R:1'30) Allure 10 km Semi : 6x1000 (R:2') Allure semi-marathon | Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements | 8x500m (R:1'15) 95-98 % VMA | REPOS | REPOS | Endurance 30' + 12' à 80% VMA (R:4') + 2x6' à 80-85% VMA (R:3') + 10' endurance |
| Lundi – 28/05 | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche –03/06 |
| Relâchement | Spécifique | Footing | VMA Moyenne | Relâchement | Footing | Seuil |
| REPOS | 500/3000/1000/500 (R:1'15/3'/2') Allure 10 km | Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements | 10 x 400m (R:1min) 100% VMA | REPOS | 1h allure 2 | Endurance 30'+ 3x 8' à 80-85% VMA (R:2') + 10' endurance |