

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - JUIN 2012

Confirmés : 3 à 4 entrainements / semaine

Lundi – 04/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –10/06
Relâchement	REPOS ou Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie longue
REPOS	REPOS ou 3 x (800/R:200m/400) R:400m 85-90% VMA	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x (5x200) R:100m et 3' 100 % VMA	REPOS	REPOS	Endurance 1h10 allure2
Lundi – 11/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 17/06
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	REPOS ou VMA Moyenne/Courte	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS	2 x 1600m à 85% VMA (R:400m)	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS ou 2x(500-400-300-200) R: 1'30/1'15/1' et 400 98-105 % VMA	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 2 x 10min (R: 3') à 80% VMA + 10' récup
Lundi – 18/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –24/06
Relâchement	REPOS ou Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie longue
REPOS	REPOS ou 500/3x1000/500 R:1'30/2' 90-85 % VMA	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x300/2x250/2x200/2x150 R: 1'/50"/40"/40" 100-105 % VMA	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
Lundi – 25/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –01/07
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	REPOS ou VMA courte	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS	3000m 80-85 % VMA	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	REPOS ou 2000m en vite-lent-vite (150m vite / 50m lent) 100% VMA	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 3 x 6min (R: 3') à 80% VMA + 10' récup