

PLAN ENTRAINEMENT GENERAL USMM - JUIN 2012

Experts : 5 à 6 entrainements / semaine

Lundi – 04/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –10/06
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Côtes
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	4 x(800/R:200m/400) R:400m 90-95% VMA	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x (6x200) R:100m et 3' 105 % VMA	REPOS	1h allure 2	Endurance 20' + 10x20sec en côte (R:1) + Endurance 10'
Lundi – 11/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 17/06
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Moyenne/Courte	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	3 x 1600m à 88-90% VMA (R:400m)	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x(500-400-300-200) R: 1'15"/1'00"/45" et 400 98-105 % VMA	REPOS	1h allure 2	Endurance 30' + 2 x 12min (R: 3") à 80-85% VMA + 10' récup
Lundi – 18/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –24/06
Relâchement/footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Côtes
REPOS ou 50' allure 2 + 10' abdos/gainage	500/4x1000/500 R:1'/1'30 95-90 % VMA	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x300/2x250/2x200/2x150 R: 50"/40"/30"/30" 100-110 % VMA	REPOS	1h allure 2	Endurance 20' + 10x30" en côte (R:1'30) + Endurance 10'
Lundi – 25/06	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –01/07
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA	Relâchement	Relâchement	Seuil
REPOS	2x2000 R: 400m 88 – 90 % VMA	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	2000m en vite-lent-vite (150m vite / 50m lent) 105% VMA	REPOS	REPOS	Endurance 30' + 10'/8'/6' (R: 3") à 80-85% VMA + 10' récup

JUIN 2012