

PLAN ENTRAINEMENT USMM – SEPTEMBRE 2012

Experts : 5 séances par semaine

Lundi – 03/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –09/09
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	6 x 8000m R: 1' 90% VMA	1h allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 150m R:50m 105% VMA	REPOS	1h allure 2	1h15 allure 2 Dont 2x10min À 80-85% VMA
Lundi – 10/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –16/09
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Course préparatoire
REPOS	3 x 1500m R:2min 88-90% VMA	1h allure 2 + 10min abdos/gainage	10x200m R:30sec trot 100% VMA	REPOS	1h allure 2	FOULEES SURESNOISES Ou 1h20 allure 2 Dont 4x6min (R:2' trot) À 80-85% VMA
Lundi – 17/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 23/09
Relâchement	Footing ou Spécifique1/2	Footing ou Spécifique 20 km	VMA Courte	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	1h allure 2 Ou 4x 2000 Allure semi-marathon R : 3'	4 x 2000m R : 3' Allure 20 km Ou 1h allure 2	10 x 300m R: 45" trot 100% VMA	REPOS	1h allure 2	1h25 allure 2 Dont 4x7min (R:2min trot) à 80-85% VMA
Lundi – 24/09	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 30/09
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	TEST VMA	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	3000/2000/1000 R: 3' et 2' 88 – 90% VMA	1h allure 2 + 10min abdos/gainage	TEST VMA	REPOS	1h allure 2	1h20 allure 2 Dont 3x10min (R:2min trot) À 80-85% VMA
Lundi – 01/10	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –07/10
Relâchement	Spécifique ½ Marathon	Footing	VMA Courte	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	5000m à 80-85% VMA	50min allure 2 + 10min abdos/gainage	3 x 1000m En 100m vite/100m lent (Récup 3min trot)	REPOS	20min allure 2 + 5 min allure 20 km + 5 min allure 1 à 2	CHAMP FRANCE DE SEMI-MARATHON Ou 10KM de NEUILLY

BLEU : séances pour les coureurs ayant participé aux foulées Suresnoises