

1. Axe Semi de Boulogne

**PLAN ENTRAINEMENT USMM – Octobre/Nov 2012**

Experts : 5 séances par semaine

<b>Lundi – 08/10</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –14/10</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	2000/1500/1000/500 R: 400m 90% VMA 500 à 95% VMA	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 250m R: 150m 100 % VMA	REPOS	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	1h20 allure 2 Dont 2x10min R : 2min À 80 % VMA
<b>Lundi – 15/10</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –21/10</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 21km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	8 x 1000m R:200m Les 5 premiers à 85% VMA Les 3 derniers à 90% VMA	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	3x400/4x300/5x200 R : 100m 400 à 95% 300 et 200 à 100%	REPOS	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	1h30 allure 2
<b>Lundi –22/10</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 28/10</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 21km</b>	<b>Footing</b>	<b>TEST VMA</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	5 x 1500m R : 300m Les 4 premiers à 85% VMA Le dernier à 90% VMA	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	TEST VMA	REPOS	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	1h40 allure 2 Dont 15min À 80 % VMA
<b>Lundi – 29/10</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 04/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 21 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	4 x 2000m R : 400m À 85% VMA	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 500m R : 300m De 95 à 100% VMA	REPOS	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	1h30 allure 2
<b>Lundi – 05/11</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –11/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 21/10 km</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Longue</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Footing</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	2 x 3000m R:400m Le premier à 85% VMA Le second à 90% VMA	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	6 x 600m R : 200m De 90 à 95% VMA	REPOS	1h15 allure 2 + 10min abdos/gainage	1h20 allure 2 Dont 2x8 min R : 2min À 80 % VMA
<b>Lundi – 12/11</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –18/11</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique 21 km</b>	<b>Footing</b>	<b>Relâchement</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Pré-compétition</b>	<b>Compétition</b>

1. Axe Semi de Boulogne

REPOS	<b>5000m à 80-85% VMA</b>	50min allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS	REPOS	20min allure 2 + 5 min allure 20 km + 5 min allure 1 à 2	<b>SEMI DE BOULOGNE</b>
-------	---------------------------	---	-------	-------	--	-------------------------