

PLAN ENTRAINEMENT USMM – NOV/DEC – Axe Corrida d'ISSY LES MOULINEAUX

Experts : 5 séances par semaine

Lundi – 19/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –25/12
Relâchement	Footing	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	Footing (si semi de Boulogne) Ou 6 x 3min (R:3min)	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	10 (si semi de Boulogne) À 2x10 diagonales (R:Largeur)	REPOS	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	1h10 allure 2 Dont 2x10min R : 2min À 80 % VMA
Lundi – 26/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –02/12
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	800-1000-1200-1000-800 R: 200m trot 90 % VMA	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 300m R : 100m trot 100% VMA	REPOS	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	1h10 allure 2 Dont 3 x 8min R : 2min À 80 % VMA
Lundi – 03/12	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 09/12
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	3000/2000/1000 R : 400m trot 90% VMA	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 400m 100% VMA R : 1min trot	REPOS	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	1h10 allure 2 Dont 2x15min R : 2min À 80 % VMA
Lundi – 10/12	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 16/12
Relâchement	Spécifique 10 km	Footing	LD	Relâchement	Pré-Compétition	Compétition
REPOS	800/400/800/400/800/400 R: 200m 90% VMA	40min allure 2 + 10min abdos/gainage	30min allure 1 + 6 lignes droites	REPOS	25min allure 1 + 5LD	Corrida d'ISSY

C. De Totero /O. Gaillard USMM