

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

Confirmés : 3- 4 séances par semaine

Lundi – 19/11	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche –25/12
Relâchement	Footing	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	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	REPOS	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 ou Repos	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	800-1000-1200-1000 R: 200m trot 85 % VMA	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS ou 8 x 300m R : 100m trot 100% VMA	REPOS	REPOS	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 ou Repos	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 2000/2000/1000 R : 400m trot 85% VMA	45min allure 2 + 10min abdos/gainage	10 x 400m 95 % VMA R : 1min10 trot	REPOS	REPOS	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	Relâchement	Relâchement	Pré-Compétition	Compétition
REPOS	800/400/800/400/800/400 R: 200m 95% VMA	40min allure 2 + 10min abdos/gainage	REPOS	REPOS	25min allure 1 + 5LD	Corrida d'ISSY

C. De Toter /O. Gaillard USMM