

PLAN ENTRAINEMENT CROSS LONG USMM - Partie 1

Lundi - 17/12	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 23/12
Relâchement	Footing	Footing	PPG + VMA Courte	Relâchement	Seuil	Côtes
REPOS	1h allure 2	50 min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	PPG + 2000m en Vite-Lent-Vite10x (10x(150m à 105% VMA / 50m à 60% VMA))	REPOS	30min allure 2 + 3 x 7min (R:2min) à 80-85% VMA + 15 min allure 1	30min allure 2 + 12 x 25" en côte (R:35" trot) + 15min allure 1
Lundi - 24/12	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 30/12
Footing	Relâchement	Footing	Côtes	Relâchement	Seuil	Fartlek
1h allure 2 + 10min abdos/gainage	JOYEUX NOËL !!!	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	30min allure 2 + 2 x (7x 30" en côte) (R:45" trot et 3min trot) + 15min allure 1	REPOS	1h allure 2 Dont 15min À 80% VMA	30min allure 2 + 2'/3'/4'/4'/3'/2' Effort type cross R : ½ temps d'effort + 10min allure 1
Footing	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche - 06/01
Footing	Relâchement	Footing	Côtes	Relâchement	Seuil	Fartlek
1h allure 2 + 10min abdos/gainage	HAPPY NEW YEAR 2013 !!!	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	30min allure 2 + 2 x (6x 40" en côte) (R:45" trot et 3min trot) + 15min allure 1	REPOS	1h10 allure 2 Dont 15min À 80% VMA	30min allure 2 + 3'/4'/5'/5'/4'/3' Effort type cross R : ½ temps d'effort + 10min allure 1
Lundi - 07/01	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche – 13/01
Relâchement/footing	VMA Longue	Footing	VMA Longue	Relâchement	Pré-compétition	Compétition
REPOS	8 x 500m (R:1min15) À 95 % VMA	Endurance 45' allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	30min allure 2 + 10 diagonales de terrain de foot (Récup largeur)	REPOS	20min allure 2 + 5 lignes droites en accélération progressive + 5 min allure 1	Championnats Départementaux de CROSS CLAMART

En cas de participation à la corrida de Houilles le dimanche 30/12 – Avancer la séance de côte au mercredi et réaliser la veille de l'épreuve la séance classique
Pré-compétitive : 20min allure 2 + 3 à 5 lignes droites en accélération progressive + 5min allure 1