

PLAN ENTRAINEMENT USMM- MARS 2013 – Experts

Préparation générale

5 à 6 entraînements par semaine

LUNDI - 25/02	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 03/03
Footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	6 x 800m à 90% VMA R: 1'20 trot	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	2x (7x200m) À 100% VMA R : 100m et 400m trot entre les séries	REPOS	Endurance 1h Allure 1-2	Endurance 25' + 2 x 6' allure marathon + 2 x 6' allure ½ marathon R : 2' trot + Endurance 10'
LUNDI - 04/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 10/03
Footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	5 x 1000m à 90% VMA R: 1'30 trot	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	5 x (300/200/100) À 100% VMA R : 100m et 400m trot entre les séries	REPOS	Endurance 1h Allure 1-2	1h15 allure 2
LUNDI - 11/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 17/03
Footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Courte	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	4x 1500m à 88 % VMA R: 1'45 trot	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	10 x 300m 100% VMA R :50 sec trot	REPOS	Endurance 1h Allure 1-2	Endurance 25' +10' allure marathon + 2 x 8 ' allure ½ marathon R : 2' trot + Endurance 10'
LUNDI - 18/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 25/03
Footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	2 x 2000m À 90% VMA R : 400m trot	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	200/300/400/500 500/400/300/200 95 à 100% VMA R : 100m trot	REPOS	REPOS	1h15 allure 2
LUNDI - 26/03	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 31/03
Footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Footing	Seuil
REPOS ou Endurance 50' Allure 2	3000/1500/500 Récup 2min trot 85/90/95% VMA	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	6 x 500m 95-100 % VMA R :1min10 trot	REPOS	Endurance1h Allure 1-2	Endurance 25' +12' allure marathon + 2 x 8 ' allure ½ marathon R : 2' trot + Endurance 10'