

PLAN ENTRAINEMENT USMM- AVRIL 2013 – Confirmés

3 à 4 entraînements par semaine

LUNDI - 01/04	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 07/04
REPOS	Spécifique 10 km	Footing	VMA ou Repos	Relâchement	REPOS	Sortie Longue
REPOS	2000/1400/1200 85% VMA R: 200m – 55/60% VMA	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	Repos ou 10 x 200m À 100% VMA R : 200m trot entre les séries 55/60% VMA	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Dont 15min allure marathon
LUNDI - 08/04	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 14/04
REPOS	Seuil ou Repos	Footing	VMA Courte	Relâchement	REPOS	Sortie Longue
REPOS	REPOS Ou 4000m à 85% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	Vite/Lent/Vite 10 x (150m vite/50m lent) 150m à 100% VMA 50m à 60% VMA	REPOS	REPOS	1h20 allure 2 Dont 4 x 5min Allure marathon (R:2min trot)
LUNDI - 15/04	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 21/04
REPOS	Spécifique 10 km	Footing	VMA ou Repos	Relâchement	REPOS	Sortie Longue
REPOS	4x1200m à 85% VMA R: 200m trot À 55-60% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	REPOS ou 10 x 300m 95% VMA R :100 trot-45sec	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Dont 3 x 8min Allure marathon (R:2min trot)
LUNDI - 22/04	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 28/04
Footing	Spécifique ou REPOS	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	REPOS	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 3000/2000/1000 3000m à 80% VMA 2000m à 85% VMA R : 400m à 55/60% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	8 x 400 à 95% VMA R : 200m à 60% VMA	REPOS	REPOS	1h20 allure 2 Dont 15min/10min Allure marathon (R:2min trot)

Toujours 20' à 30' d'échauffement sur les séances de qualité.
Toujours 10' à 15' de retour au calme sur les séances de qualité.

Si compétition la séance du jeudi est réduite de moitié et reprise le mardi par un footing ou bien par la séance prévue mais à allure semi au maximum.