

PLAN ENTRAINEMENT USMM- MAI 2013 – Confirmés

3 à 4 entraînements par semaine

LUNDI - 29/04	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 05/05
Relâchement	Spécifique 10 km ou REPOS	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS Ou 5 x 800m 85 % VMA R: 200m – 55/60% VMA	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	100/200/300/400/600 400/300/200 R : 100m trot 100/200/300 à 100% 400/600 à 95%	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Dont 10min allure marathon
LUNDI - 06/05	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 12/05
Relâchement	Spécifique 10km	Footing	VMA Courte ou REPOS	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	3 x (1000/500) R : 200m trot 1000 m à 90% 500m à 95%	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	8 x 300m À 100% VMA R : 100m trot en 45sec	REPOS	REPOS	1h20 allure 2
LUNDI - 13/05	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 19/05
Relâchement	Spécifique 10 km ou REPOS	Footing	VMA Courte	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	REPOS ou 2000/1000/2000 À 85% VMA R: 2'/1'/2'/1' trot	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	6 x500m 95-100 % VMA R : 1'15 trot	REPOS	REPOS	1h15 allure 2 Dont 10min Allure marathon
LUNDI - 20/05	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 26/05
Footing	Spécifique 10 km	Footing	VMA Moyenne ou REPOS	Relâchement	Relâchement	Sortie Longue
REPOS	2 x 2500m à 85% VMA R : 3min trot	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	4 x 800m à 95% VMA R : 200m trot	REPOS	REPOS	1h25 allure 2
LUNDI - 27/05	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE – 02/06
Footing	Spécifique ou REPOS	Footing	VMA Moyenne	Relâchement	Footing	Sortie Longue
REPOS	REPOS Ou 4000m progressif de 85 à 90% VMA	Endurance 50' Allure 1-2 + 15 min abdos/gainage	5 x 600m à 95 % VMA R : 200m trot	REPOS	Endurance 50min Allure 1-2	1h10 allure 2