

**PLAN ENTRAINEMENT USMM- JUIN 2013 – Confirmés**

3 à 4 entraînements par semaine

<b>LUNDI - 03/06</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 09/06</b>
<b>REPOS</b>	<b>VMA Longue</b>	<b>Footing</b>	<b>C.A.L ou REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	1000m/2x800/600 À 90-95% VMA R : 1min30 trot	Endurance 45' Allure 1-2	2x(400/300/200) A 100 % VMA R : 3min trot Ou REPOS	REPOS	REPOS	Endurance 70min Allure 2
<b>LUNDI - 10/06</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 16/06</b>
<b>REPOS</b>	<b>VMA Longue ou REPOS</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	3 x 1000m à 95% VMA R : 5min trot Ou REPOS	Endurance 45' Allure 1-2	10 x 300m à 100% VMA R : 1min trot	REPOS	REPOS	Endurance 75min Allure 2
<b>LUNDI - 17/06</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 23/06</b>
<b>REPOS</b>	<b>VMA Longue</b>	<b>Footing</b>	<b>C.A.L ou REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	3000m à 90 % VMA	Endurance 45' Allure 1-2	6 x 400m À 100 à 105 % VMA R : 3min trot Ou REPOS	REPOS	REPOS	Endurance 80min Allure 2
<b>LUNDI - 24/06</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE – 30/06</b>
<b>Footing</b>	<b>VMA Longue ou REPOS</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA</b>	<b>REPOS</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie Longue</b>
REPOS	4 x 600m à 100% VMA R : 5min trot Ou REPOS	Endurance 45' Allure 1-2	6 x 500m À 95-100 % VMA R: 1min30 trot	REPOS	REPOS	Endurance 70min Allure 2

**Toujours 20' à 30' d'échauffement sur les séances de qualité.**

**Toujours 10' à 15' de retour au calme sur les séances de qualité.**

Effectuer impérativement des lignes droite avant les séances de CAL.

Effectuer les récupérations sur les séances de CAL en 3 tps:

-1 je marche.

-2 je m'hydrate

-3 je repars au trot en me reconcentrant.

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.

Si "Soirée de St-Maur" décalage des séances ( à voir avec Olivier ou Cosimo).