

**PLAN D'ENTRAINEMENT -USMM - SEPTEMBRE 2013**

Experts - 5 séances par semaine

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 1</b> <b>02 au 08</b> <b>Sept</b>	<b>REPOS</b>	15 min entre 80 et 85% VMA	50min-1h allure 1	PPG + 10 x 150m à 100% VMA  R : 45sec trot	<b>REPOS</b>	50min - 1h Allure 1	Echauffement 30min allure2 + 15min à 80% VMA + 30min allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 2</b> <b>09 au 15</b> <b>Sept</b>	<b>REPOS</b>	<u>10 km :</u> 8 x 600m à 90% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 10 x 600m à 85% VMA - R : 1'15 trot	1h-1h10 allure 1	PPG + 10 x 200m à 100% VMA  R : 1min trot	<b>REPOS</b>	1h-1h10 allure 1	Echauffement 30min allure2 + 2x10min à 80% VMA R : 5min trot + 30min allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 3</b> <b>16 au 22</b> <b>Sept</b>	<b>REPOS</b>	<u>10 km :</u> 6 x 800m à 90% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 8 x 800m à 85% VMA - R : 1'30 trot	1h10 allure 1	PPG + 8 à 10 x 300m à 100% VMA  R : 1min15 trot	<b>REPOS</b>	1h-1h10 allure 1	Echauffement 30min allure2 + 2x12min à 80% VMA R : 5min trot + 30min allure 2
	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
	<i>Repos</i>	<i>AS 10 - 21 KM</i>		<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 4</b> <b>23 au 29</b> <b>Sept</b> <b>(Régénération)</b>	<b>REPOS</b>	<u>10 km :</u> 5 x 1000m à 90% VMA - R:1'30 trot <u>21 km :</u> 7 x 1000m à 85% VMA - R : 1'30 trot	45min allure 1	PPG + 3x1000m en vite-lent-vite 100m à 100% VMA / 100m à 60% VMA R : 4min trot	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>	Echauffement 30min allure2 + 15min à 80% VMA + 30min allure 2

NB : Allure 1 - 55 à 65% VMA / Allure 2 : 65 à 75% VMA

Les footings doivent être courus en restant dans les zones de confort en terme de ressenti