

PLAN D'ENTRAÎNEMENT -USMM – OCTOBRE 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 10 - 21 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 1 30 sept au 06 Oct	REPOS	10 km : 4x1500 m à 90% VMA – R:2' trot 21 km : 5x1500m à 85% VMA - R : 2' trot	50min-1h allure 1	(100/200/300 /200/100) X 3 à 100% VMA R : 100m trot Et 3min	REPOS	1h10 Allure 1	Echauffement 30min allure1 + 3 x 7min à 80-85% VMA R : 2min trot + 30min allure2
	<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>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 2 07 au 13 Oct	REPOS	10 km : 3x2000 m à 90% VMA – R:2'30 trot 21 km : 4 x2000m à 85% VMA - R : 2'30 trot Ou 2x2000m si 20km de PARIS	1h-1h10 allure 1	5x (400/200) 100% VMA R : 200m trot	REPOS	1h10 allure 1	Echauffement 30min allure1 + 10/8/6 R : 3min trot à 80-85% 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>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 3 14 au 20 Oct	REPOS	10 km : 2 x 3000m à 90% VMA – R:3' trot 21 km : 3 x 3000m à 85% VMA - R : 3' trot	1h10 allure 1	8x 500m À 95 % VMA R : 300m trot	REPOS	1h10 allure 1	Echauffement 30min allure1 + 3x10min à 80-85% VMA R : 3min 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>VMA</i>		<i>TEST VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
Semaine 4 21 au 27 Oct (Régénération)	REPOS	3 x 1000m En 100m vite / 100m lent 100% VMA / 60% VMA R : 3min trot	45min allure 1	TEST VMA	REPOS	REPOS	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