

PLAN D'ENTRAINEMENT -USMM – NOVEMBRE 2013

Objectif : semi de BB et/ou corrida d'ISSY

Confirmés – 3-4 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 ou Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Sortie longue</i> |
| Semaine 1 28/10 au 03/11 | REPOS | 10 km : 3000/2000 m à 85% VMA – R:3' trot 21 km : 4000m/3000m À 80-85% VMA R : 2'30 trot | 60min À 60-65% VMA | REPOS ou (300m/600m) X 3 R:1'30 trot 300m à 100% 600m à 90% | REPOS | REPOS | 1h30 À 65-70% VMA Dont 15min À 80-85% VMA |
| | <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>Ou Repos</i> | <i>Footing</i> | <i>VMA</i> | <i>Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Sortie longue</i> |
| Semaine 2 04/11 au 10/11 | REPOS | REPOS ou 10 km : 4 x 1200m À 85% VMA R : 400m trot 21 km : 4000m À 80-85% VMA | 60min À 60-65% VMA | TEST VMA | REPOS | REPOS | 1h20 à 65-70% VMA |
| | <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 ou Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Sortie longue</i> |
| Semaine 3 11/11 au 17/11 | REPOS | 10 km : 3000/2000 À 85% VMA R :3min/2min 21 km : 3000/2000m à 80% VMA - R : 400m trot | 60min À 60-65% VMA | REPOS ou 2 à 3x (100/200/ 300/400) R : 1min trot 100/200 à 100% 300/400 à 95% | REPOS | REPOS | SEMI MARATHON DE BB Ou 1h30 À 65-70% VMA Dont 2x10min À 80-85% VMA |
| | <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 10km ou Repos</i> | | <i>VMA</i> | <i>Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Sortie longue</i> |
| Semaine 4 18/11 au 25/11 | REPOS | REPOS ou 3 x (1000/500) R : 1'30 trot 1000m à 85% 500m à 90% | 45min allure 1 | 10x250m à 95% VMA R : 150m À 60% VMA | REPOS | REPOS | 1h10 À 65-70% VMA |
| | <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 10km</i> | | <i>VMA ou REPOS</i> | <i>Repos</i> | <i>Repos</i> | <i>Sortie longue</i> |
| Semaine 4 26/11 au 03/12 | REPOS | 10 x 600m À 85% R : 200m trot | 45min allure 1 | 8 x 400m à 95% VMA R : 200m trot à 60% VMA | REPOS | REPOS | 30' échauffement 60%vma + 3*5' à 85%vma rec 2'30" au trot léger + 15' retour au calme 60%vma |