

PLAN D'ENTRAINEMENT -USMM – DECEMBRE 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 10km</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 1</b> 02/12 au 08/12	REPOS	5 x 800m R :200m trot <b>90% VMA</b>	45-50min À 60-70% VMA	12x150m de <b>100% à 105% de VMA</b> R : 150m au trot.	REPOS	60min À 60-65% VMA	1h30 À 65-70% VMA Dont 3x8min À 80-85% VMA R : 4min trot
	<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 KM</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 2</b> 09/12 au 15/12	REPOS	5 x 1000m R :200m trot <b>90% VMA</b>	60min À 60-70% VMA	10x300m de 95 à 100% <b>VMA</b> Ou 5 x 300m À 90% (si Corrida d'ISSY) R : 1min trot	REPOS	60min À 60-65% VMA Ou 20min + 5 lignes droites (Si corrida)	1h20 à 65-70% VMA  <b>Ou Corrida d'ISSY</b>
	<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/footing</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 3</b> 16/12 au 22/12	REPOS	5000m À 85% VMA Ou Footing (corrida)	60min À 60-70% VMA	4x (200/300/400)  <b>100% VMA</b> R :100m au trot leger Et 3min entre les séries	REPOS	60min À 60-65% VMA	1h30 À 65-70% VMA Dont 12/8/6min À 80-85% VMA R : 6' / 4'
	<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>Footing</i>		<i>Côtes</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 4</b> 23/12 au 29/12	REPOS	60min À 60-65% VMA + 10 lignes droites De 100m R : 100m trot	<b>NOËL</b>	2 x (8x20sec) En Côte (6-8%) <b>Intensité ressentie 100%VMA</b> R : 1min trot et 3min entre les séries	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>Footing</i>		<i>Côtes</i>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<i>Sortie longue</i>
<b>Semaine 4</b> 30/12 au 05/01	REPOS	60min À 60-65% VMA + 10 lignes droites De 100m R : 100m trot	<b>JOUR DE L'AN</b>	2 x (6x30sec) En Côte (6-8%) <b>Intensité ressentie 100%VMA</b> R : 1min trot et 3min entre les séries	REPOS	60min À 60-65% VMA	1h30 À 65-70% VMA Dont 15/8/6min À 80-85% VMA R : 6' / 4'