

**PLAN ENTRAINEMENT USMM - JANVIER 2014**

**PLAN CONFIRMES**

<b>Lundi – 06/01</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –12/01</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Courte ou REPOS</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	3 à 4 x 1200m (85-90% VMA) Rec : 200m trot	50min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	REPOS ou 4000M en V-L-V sous la forme 10 x 250m à 100% VMA Récup 150m 65% VMA	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Dont 2 x 10min Allure marathon (Rec 2min trot)
<b>Lundi – 13/01</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche – 19/01</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique ou REPOS</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	REPOS ou 2500m/2000m/1500m 85-90% VMA Rec : 2'30 / 2' / 1'30 trot	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	6 x 500m à 95% VMA Rec : 1'15 trot	REPOS	REPOS	1h20 allure 2 Dont 3 x 8 min Allure marathon (Rec 2min trot)
<b>Lundi – 20/01</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –26/01</b>
<b>Relâchement</b>	<b>Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>REPOS ou VMA Moyenne</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	8 x 800m 85-90% VMA Rec : 200m trot	1h allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements	2x(5 x 400m) à 95% VMA Rec : 200m trot et 400m trot entre les séries	REPOS	REPOS	1h30 allure 2 Dont 3 x 10 min Allure marathon (Rec 2min trot)
<b>Lundi – 27/01</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche –02/02</b>
<b>Relâchement</b>	<b>REPOS ou Spécifique</b>	<b>Footing</b>	<b>VMA Longue</b>	<b>Relâchement</b>	<b>Footing ou Compétition</b>	<b>Sortie longue</b>
REPOS	3 x ( 1000/500 ) 90-95% VMA Rec : 200m footing	Endurance 45min Allure 2 + 10' abdos/gainage + 10' étirements	5 x 600 m à 95% VMA Rec : 200m trot Ou (si foulées de Malakoff) 30min allure 2 + 5 x 100m à 100% VMA Recup 100m trot	REPOS	45min allure 2 + 10 min abdos/gainage + 5 min étirements <b>Ou</b> <b>Foulées de</b> <b>MALAKOFF</b>	1h10 allure 2 Dont 2 x 15 min Allure marathon (Rec 2min trot)

**Si compétition le dimanche :** la séance du jeudi est réduite de moitié.

La veille : faire 30min footing lent (60-65% VMA) + 5 LD progressives de 100m

Le mardi suivant la compétition : soit remplacer la séance par un footing, soit faire la séance à allure semi-marathon.