

PLAN ENTRAINEMENT USMM - JANVIER 2014

PLAN EXPERT

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