

**PLAN ENTRAINEMENT USMM- MARS 2014 – Confirmés**

3 à 4 entraînements par semaine

<i>LUNDI - 03/03</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE – 09/03</i>
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique 10 km</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA ou REPOS</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie Longue</i>
REPOS	600/800/1000/ 1000/800/600 <b>85% VMA</b> R : 200m à 60% VMA	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	REPOS ou 4 x (300/150) <b>95-100%</b> R : 1'15/1' trot	REPOS	REPOS	1h10 allure 2 Dont 2x8min allure marathon R: 4min
<i>LUNDI - 10/03</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE – 16/03</i>
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique 10km ou Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie Longue</i>
REPOS	REPOS ou 1000/1200/1400 1200/1000 <b>85% VMA</b> R : 200m trot	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	3x(400/300/200/100) <b>À 95-100% VMA</b> R : 100m trot	REPOS	REPOS	1h15 allure 2 Dont 15min allure marathon
<i>LUNDI - 17/03</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE – 23/03</i>
<i>Relâchement</i>	<i>Spécifique 10 km</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA ou REPOS</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie Longue</i>
REPOS	4000m progressif <b>de 85 à 90% VMA</b>	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	REPOS ou 10x200m <b>100% VMA</b> R : 100m 60%	REPOS	REPOS	1h25 allure 2 Dont 2x12min Allure marathon R : 4min
<i>LUNDI - 24/03</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE – 30/03</i>
<i>Footing</i>	<i>Spécifique 10km ou Repos</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie Longue</i>
REPOS	REPOS ou 2000/1500/1000/800 <b>85% VMA</b> R : 2'/1'30/1'15/1'	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	2x(500/400/300/200) <b>À 95-100% VMA</b> R : 100m trot et 3min entre les séries	REPOS	REPOS	1h30 allure 2 Dont 10min/8min/6min Allure marathon R : 4min
<i>LUNDI - 31/03</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>DIMANCHE – 06/04</i>
<i>Footing</i>	<i>Spécifique 10km</i>	<i>Footing</i>	<i>VMA ou REPOS</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Relâchement</i>	<i>Sortie Longue</i>
REPOS	800/1000/1200/ 1200/1000 <b>À 85% VMA</b> R : 200m à 60%	Endurance 45' Allure 1 + 15 min abdos/gainage	REPOS ou 3x(600/300/200) <b>À 95-100% VMA</b> R : 200m trot	REPOS	REPOS	1h30 allure 2 Dont 3x10min Allure marathon R : 4min

**ATTENTION 3 semaines de travail intensif et la 4eme semaine doit être allégée de 5% à 10% sur les allures indiquées. Merci d'en tenir compte.**

Pour ceux qui courent le dimanche repos 3 jours avant la course ou séance du jeudi de moitié et reprise normale la semaine suivante en abaissant les allures du mardi de 5 à 10%.