

PLAN ENTRAÎNEMENT USMM- MARS 2014 – Experts

5 à 6 entraînements par semaine

| LUNDI - 03/03                         | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI    | SAMEDI  | DIMANCHE – 09/03   |
|---------------------------------------|---|---|---|-------------|---|--|
| Footing                               | Spécifique 10 km  | Footing   | VMA   | Relâchement | Footing   | Sortie Longue  |
| REPOS<br>ou Endurance 50'<br>Allure 1 | 600/800/1000/<br>1000/800/600<br><b>90% VMA</b><br>R : 200m à 60% VMA | Endurance 45'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 5 x (300/150)<br><b>100-105%</b><br>R : 1'15/1' trot                                  | REPOS       | Endurance 60'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 1h10 allure 2<br>Dont 2x8min allure marathon<br>R: 4min              |
| LUNDI - 10/03                         | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI    | SAMEDI  | DIMANCHE – 16/03   |
| Footing                               | Spécifique 10km   | Footing   | VMA   | Relâchement | Footing   | Sortie Longue  |
| REPOS<br>ou Endurance 50'<br>Allure 1 | 1000/1200/1400<br>1200/1000<br><b>90% VMA</b><br>R : 200m trot        | Endurance 45'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 3x(400/300/200/100)<br><b>À 95-100% VMA</b><br>R : 100m trot                          | REPOS       | Endurance 60'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 1h15 allure 2<br>Dont 15min allure marathon                          |
| LUNDI - 17/03                         | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI    | SAMEDI  | DIMANCHE – 23/03   |
| Footing                               | Spécifique 10 km  | Footing   | VMA   | Relâchement | Footing   | Sortie Longue  |
| REPOS<br>ou Endurance 50'<br>Allure 1 | 5000m progressif<br><b>de 85 à 90% VMA</b>                            | Endurance 45'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 10x200m<br><b>100% VMA</b><br>R : 100m 60%  | REPOS       | Endurance 60'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 1h25 allure 2<br>Dont 2x12min<br>Allure marathon<br>R : 4min         |
| LUNDI - 24/03                         | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI    | SAMEDI  | DIMANCHE – 30/03   |
| Footing                               | Spécifique 10 km  | Footing   | VMA   | Relâchement | Footing   | Sortie Longue  |
| REPOS                                 | 2000/1500/1000/800/600<br><b>90% VMA</b><br>R : 2'/1'30/1'15/1'       | Endurance 45'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 3x(500/400/300/200)<br><b>À 95-100% VMA</b><br>R : 100m trot et 3min entre les séries | REPOS       | Endurance 60'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 1h30 allure 2<br>Dont 10min/8min/6min<br>Allure marathon<br>R : 4min |
| LUNDI - 31/03                         | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI    | SAMEDI  | DIMANCHE – 06/04   |
| Footing                               | Spécifique  | Footing   | VMA   | Relâchement | Footing   | Sortie Longue  |
| REPOS                                 | 800/1000/1200/<br>1200/1000/800<br><b>À 90% VMA</b><br>R : 200m à 60% | Endurance 45'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 4x(600/300/200)<br><b>À 95-100% VMA</b><br>R : 200m trot                              | REPOS       | Endurance 60'<br>Allure 1<br>+ 15 min abdos/gainage | 1h30 allure 2<br>Dont 3x10min<br>Allure marathon<br>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%.