

PLAN Ronde des Douaniers - 34 KM

Toutes les séances à ALL 1 et ALL 2 débutent par un échauffement de 25mn à allure lente et se terminent par un retour au calme de 10mn

| CALENDRIER | SEANCE 1 | SEANCE 2 | SEANCE 3 |
|---|---|---|---|
| SEMAINE 1 du 3 au 9 mai | 2 séries de 8 x (45"/45") ALL 1 r 2' entre les séries +10' cool | 1H00 1 série de 4 x 5mn ALL 2 r 2' | 1H30 ALL 3 |
| SEMAINE 2 du 10 au 16 mai | CÔTES 10 x 1' ALL 1 r descente | 1H15 2 x 10 mn ALL 2 r 3' | 1H45 ALL 3 |
| SEMAINE 3 du 17 au 23 mai | 1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ALL 1 r 1'après les 1' et moitié temps course pour le reste | 1H30 3 x 10mn ALL 2 r 4' | 2H00 ALL 3 Conditions COURSE |
| SEMAINE 4 <i>Semaine de régénération</i> du 24 au 29 mai | FARTLEK 1H15 | REPOS | 2H00 ALL 3 |
| SEMAINE 5 du 31 mai au 6 juin | 6 x 800m ALL 2 r 1/2 temps d'effort | 1H15 dont 3 x 15mn ALL 2 r 5' | 2H30 dont 30' ALL 3 + 15' ALL 2 10' ALL 3 + 15' ALL 2 10' ALL 3 + 10' ALL 2 finir 1H00 ALL3 |
| SEMAINE 6 du 7 au 13 juin | 8 x (30"/30") + 5 x (45"/45") + 10 x (20"/20") ALL 1 r 3' entre les séries | 1H30 dont 2 x 20mn ALL 2 r 6' | 2H00 ALL 3 Conditions COURSE |
| SEMAINE 7 du 14 au 20 juin | FARTLEK 1H15 | 5 x 200m + 5 x 400 m ALL 2 r 1/2 temps et 3' entre les séries | 1H15 ALL 3 |
| SEMAINE 8 <i>Semaine de relachement</i> du 21 au 26 juin | 40' ALL 3 | 40' ALL 3 dont 6 x 100m ALL 2 | RDD 34 Km |

ALL 1 est une allure intense, soutenue correspondant à 85% de votre VMA

ALL 2 est une allure modérée correspondant à 75/80% de votre VMA

ALL 3 est une allure lente avec aisance respiratoire correspondant à 65% de votre VMA - (Endurance)

FARTLEK : allures et terrains variés en nature

Conditions COURSE : tenue de course, sac chargé, hydratation st ravito.

Prévoir un jour de repos obligatoire entre deux séances à ALL 1 et/ou ALL 2.

Possibilité de rajouter une séance supplémentaire / semaine (1 H footing cool ou 2 H de vélo sans effort)

preparation@ultra-marin.fr

Entraîneurs FFA (1er Degré)

LUCAS Murielle

DUDOUIT Jean-Claude

