

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 séries 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 du 21 au 26 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 9 <i>Semaine de relachement</i> du 28 juin au 2 juillet	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

