

PLAN D'ENTRAINEMENT RAID 100KM – L'ULTRA MARIN 2022

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	SEANCE 4
SEMAINE 1 du 25 au 30 avril	2 X 6 x (45"/45") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 dont 35 mn de Fartleck	1H30 ALL 3 dont 3 x 10mn ALL 2 r 3'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 2 du 1er au 8 mai	1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ALL 1 r 1' après les 1' et 1/2 temps course pour le reste	1H15 dont 35 mn de Fartleck	2H00 ALL 3 dont 3 x 15mn ALL 2 r 5'	2H15 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 3 du 9 au 15 mai	CÔTES 2 X (6 x 45") ALL 1 r descente r 2' entre les séries	1H30 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 15mn ALL 2 r 5'	2H15 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 2H30 Conditions COURSE
SEMAINE 4 du 16 au 22 mai	8 x (30"/30") + 5 x (45"/45") ALL 1 r 3' entre les séries	1H30 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 20mn ALL 2 r 5'	2H30 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 3H30 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATION SEMAINE 5 du 23 au 29 mai	FARTLEK 1H15	5 x 200m + 5 x 400 m ALL 2 r 1/2 temps et 3' entre les séries	REPOS OU VÉLO	1H30 ALL 3
SEMAINE 6 du 30 mai au 5 juin	CÔTES 2 X (6 x 1mn) ALL 1 r descente	1H15 dont 35 mn de Fartleck	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE	2H30 dont 2 x 15mn ALL 2 r 5' Conditions COURSE
SEMAINE 7 du 6 au 12 juin	2 séries de 8 x (45"/45") ALL 1 r 2' entre les séries	1H15 dont 40 mn de Fartleck	3H00 dont 2 x 20mn ALL 2 r 5' Conditions Course	3H30 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 8 du 13 au 19 juin	CÔTES 8 x 1mn ALL 1 r descente	1H15 dont 3 x 10mn ALL 2 r 2'	1H00 ALL 3	2H00 RANDO COURSE Conditions COURSE
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 9 du 20 au 26 juin	1H15 2 x 15mn ALL 2 r 4'	REPOS	REPOS	1H00 ALL 3
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 10 du 27 juin au 1er juillet	40' ALL 3	30' ALL 3 ou REPOS	REPOS	RAID 100KM

preparation@ultra-marin.fr

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 VM

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

Prévoir un jour de REPOS obligatoire entre deux séances à ALL1 et/ou ALL 2.

FARTLEK : allures et terrains variés en nature.

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

Prévoir minimum 1 ou 2 sorties nocturnes avant la compétition.

Possibilité d'ajouter une séance supplémentaire : 1 H footing cool ou 2 H de vélo sans effort.

Entraîneurs FFA (1er Degré)

LUCAS Murielle

DUDOUIT Jean-Claude