PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Par Bruno Blanchard, entraîneur, ex-international de 100 km

8 h
7 h
6 h
5 h
4 h

1

SEMAINE 1

DURÉE : 5 H 20 À 5 H 35

MARDI (1 h 15 mn)
› Séance VMA.
› 30 mn en endurance
› 3 x 8 mn de 30 s vite 30 s lent (vite à 90-95 % de FCM lent à 60-65 % de FCM) avec récupération entre les séries 3 mn au trot.
› 10 mn de footing lent puis étirements.

JEUDI (1 h 15 mn)
› Séance en endurance à 60-65 % de FCM puis étirements.

SAMEDI (1 h 20 mn)
› Séance endurance et seuil.
› 40 mn en endurance puis 4 x 5 mn au seuil à 80-85 % de FCM avec récupération 2 mn au trot entre les fractions.
› 10 mn de footing lent et étirements.

DIMANCHE (1 h 30 à 1 h 45 mn)
› Sortie longue à 60-65 % de FCM puis étirements.

2

SEMAINE 2

DURÉE : 5 H 30 À 6 H

MARDI (1 h 15 mn)
› Séance VMA.
› 30 mn en endurance 10 x 300 m à 90-95 % de FCM et récup. 100 m au trot.
› 10 mn de footing lent et étirements.

JEUDI (1 h 30 mn)
› Séance en endurance à 60-65 % de FCM puis étirements.

SAMEDI (1 h 15 mn)
› Séance endurance et seuil.
› 40 mn en endurance à 65-70 % de FCM + 2 x 10 mn au seuil à 80-85 % de FCM avec récupération 5 mn au trot.
› 10 mn de footing lent puis étirements.

DIMANCHE (1 h 30 à 2 h)
› Sortie longue à 65-75 % de FCM puis étirements.

3

SEMAINE 3

DURÉE : 5 H 45 À 6 H 15

MARDI (1 h 30 mn)
› Endurance à 65-70 % de FCM puis étirements.

JEUDI (1 h 15 mn)
› Séance endurance et seuil.
› 40 mn en endurance à 60-65 % de FCM et 20 mn au seuil à 80-85 % de FCM.
› 15 mn en endurance à 70-75 % de FCM puis étirements.

SAMEDI (1 h)
› Endurance à 60-65 % de FCM puis étirements.

DIMANCHE (2 h à 2 h 30)
› Sortie longue à 65-75 % de FCM puis étirements.

4

SEMAINE 4

DURÉE : 6 H 15 À 7 H 45

MARDI (1 h 15 mn)
› Séance VMA.
› 30 mn en endurance et 8 x 500 m à 85-90 % de FCM avec récup. 1 mn au trot.
› 10 mn de footing lent puis étirements.

JEUDI (1 h à 2 h)
› 1 h 30 mn à 2 h de VTT en nature et étirements ou 1 h en endurance à 70-75 % de FCM puis étirements.

SAMEDI (1 h 30 mn)
› 1 h 30 mn en endurance à 60-65 % de FCM puis étirements.

DIMANCHE (2 h 30 à 3 h)
› Marathon à 65-70 % de FCM ou sortie longue de 2 h 30 à 3 h à 65-70 % de FCM puis étirements.

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES
SEMAINES