SEMAINES

OBJECTIF : FINIR

5

SEMAINE 5

DURÉE : 6 H 35

MARDI (1 h 30 mn)
› Séance en endurance à 60-70 % de FCM puis étirements.

JEUDI (1 h 15 mn)
› Séance VMA.
› 30 mn en endurance et 5 x 1 000 m à 85-90 % de FCM avec récupération 2 mn au trot entre les fractions.
› 10 mn de footing lent et étirements.

SAMEDI (1 h 30 mn)
› 1 h 30 mn en endurance à 65-70 % de FCM puis étirements.

DIMANCHE (2 h 20 mn)
› Séance endurance et seuil.
› Sortie longue : 1 h en endurance à 60-70 % de FCM.
› 2 x 20 mn au seuil à 80-85 % de FCM avec récup. 10 mn au trot.
› 40 mn en endurance à 65-70 % de FCM puis étirements.

6

SEMAINE 6

DURÉE : 6 H 45 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 récupération 1 mn au trot.
› 10 mn de footing lent puis étirements.

JEUDI (1 h à 2 h)
› 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)
› Endurance à 65-75 % de FCM puis étirements.

DIMANCHE (3 h)
› Sortie longue de 3 h à 60-70 % de FCM puis étirements.

7

SEMAINE 7

DURÉE : 5 H 45

MARDI (45 mn)
› Séance en endurance à 65-70 % de FCM puis étirements.

JEUDI (1 h 30 mn)
› Séance endurance et seuil.
› 1 h en endurance à 60-70 % de FCM et 20 mn au seuil à 80-85 % de FCM.
› 10 mn de footing lent et étirements.

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

DIMANCHE (2 H)
› Sortie longue de 2 h à 65-70 % de FCM puis étirements.

8

SEMAINE 8

DURÉE : 1 H 15 + COURSE

MARDI (45 mn)
› 45 mn en endurance à 60-65 % de FCM puis étirements.

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

DIMANCHE (6 h)
› 6 heures entre 70-75 % de FCM.

DIMANCHE : COURSE
› Distance :
› Vitesse moyenne :

8 h
7 h
6 h
5 h
4 h
HEURES

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:

SEMAINES