

PLAN D'ENTRAINEMENT

Préparation 100 Kms

Plan réalisé par **Bertrand Cochar**

La charge d'entraînement pour ce genre d'épreuve est importante par conséquent je conseillerai au moins 4 séances d'entraînement hebdomadaire.

Le plan suivant comprend des consignes particulières par exemple des mini-blocs de 2 jours permettant de reproduire la fatigue de ce type d'épreuves.

L'entretien de la VMA est un paramètre important de l'entraînement.

Durant cette période de préparation vous pouvez participer à des compétitions en revanche elles s'inscriront dans votre préparation, pas d'allègement de l'entraînement il suffira de remplacer la sortie longue par la compétition, attention toutefois à ne pas faire des compétition systématiquement pour remplacer la sortie longue. Celle-ci doit également vous permettre d'effectuer les réglages pour le 100km (allure, ravitaillement, accompagnateur,...).

		4 fois par semaine	5 fois par semaine
Semaine 1	<i>Séance 1</i>	1h lent + renforcement (abdos dorsaux)	1h lent + renforcement (abdos dorsaux)
	<i>Séance 2</i>	30' + 12x (30''-30'') sur le plat	30' + 12x (30''-30'') sur le plat
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h30' dt 30' allure spécifique 100kms	Fo 1h15' dt 2x10' all. marathon r=3'
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h	Fo 1h30' dt 30' allure spé
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h
Semaine 2	<i>Séance 1</i>	1h15' lent + renforcement (abdos-dorsaux)	1h15' lent + renforcement (abdos-dorsaux)
	<i>Séance 2</i>	30' + 10x1' vite r=1' + RAC 20'	30' + 10x1' vite r=1' + RAC 20'
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h30' dt 2x10' allure marathon r=3'	Fo 1h à 70%-75% allure footing soutenu
	<i>Séance 4</i>	Fo 2h dt (1h footing + 1h allure spécifique)	Fo 1h30' dt 2x12' allure marathon r=3'
	<i>Séance 5</i>		Fo 2h dt (1h footing + 1h allure spécifique)
Semaine 3	<i>Séance 1</i>	Fo 1h lent	Fo 1h lent
	<i>Séance 2</i>	30' + 10x200m de montée r=retour trot + RAC	30' + 10x200m de montée r=retour trot + RAC
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h30' en nature	Fo 1h30' en nature
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h30'	Fo 1h30' dt (15' allure marathon + 10' allure semi)
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h30'



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



OSEO ANVAR est partenaire financier du projet d'INNOVATION 2007- 2009 de RAIDLIGHT



Sport Equipment Cluster of Rhône-Alpes
RAIDLIGHT, projet pilote du
Pole de compétitivité SPORALTEC

RAIDLIGHT
ZA des Chalayes
42 660 St-Genest-Malifaux
France

Tél : +33 (0)4 77 51 79 04
Fax : +33 (0)4 77 51 79 05
e-mail : information@raidlight.com
www.raidlight.com

SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT
au capital de 29.675 Euros
SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE
Code APE : 182J
TV A intra CEE : FR65422981548

Semaine 4	<i>Séance 1</i>	Fo 1h renforcement musculaire	Fo 1h + renforcement musculaire
	<i>Séance 2</i>	30' + 3km de 30''-30'' récup rapide 75% de la vitesse des 30'' vite + RAC 15'	30' + 3km de 30''-30'' récup rapide 75% de la vitesse des 30'' vite + RAC 15'
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h30' dt 20' allure marathon	Fo 1h15' dt 20' à 75%
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h30' dt (1h Fo + 1h30' allure spécifique)	Fo 2h dt 1h allure spécifique
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h30' dt (1h Fo + 1h30' allure spécifique)
Semaine 5	<i>Séance 1</i>	Fo 1h renforcement musculaire	Fo 1h renforcement musculaire
	<i>Séance 2</i>	30' + 5x4' all 85% r=1' + RAC 15'	30' + 5x4' all 85% r=1' + RAC 15'
	<i>Séance 3</i>	Fo 2h	Fo 1h15'
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h allure spécifique	Fo 2h dt 30' allure marathon, + 10 allure semi
	<i>Séance 5</i>		Sortie 2h30' allure spécifique
Semaine 6	<i>Séance 1</i>	Fo 1h finir vite	Fo 1h finir vite
	<i>Séance 2</i>	30' + 12x30'' en côtes + 6x30'' vite sur le plat + 15'	30' + 12x30'' en côtes + 6x30'' vite sur le plat + 15'
	<i>Séance 3</i>	Fo 2h dt 30' allure marathon	Fo 1h à 70-75%
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h30' allure spécifique	Fo 2h dt 40' allure marathon
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h30' allure spécifique
Semaine 7	<i>Séance 1</i>	Fo 1h15'+ renforcement musculaire	Fo 1h15' renforcement musculaire
	<i>Séance 2</i>	EE + 4x6' all 85% r=2'	30' + 5x4' all 85% r=1' + RAC 15'
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h15' en nature	Fo 1h en nature
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h allure spécifique	Fo 1h30' dt 1h facile + 30' vite
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h30' allure spécifique
Semaine 8	<i>Séance 1</i>	Fo 1h	Fo 1h
	<i>Séance 2</i>	30' 3km (30''-30'') + RAC	30' 3km (30''-30'') + RAC
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h30' dt 15' allure marathon + 10' allure semi	Fo 1h30'
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 3h allure spécifique	Fo 2h dt 20' allure marathon + 10' allure semi
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 3h allure spécifique
Semaine 9	<i>Séance 1</i>	Fo 1h	Fo 1h
	<i>Séance 2</i>	EE + 12x1' de côtes r=retour trot	EE + 12x1' de côtes r=retour trot
	<i>Séance 3</i>	Fo 2h en nature	Fo 1h15' vite
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 2h allure spécifique	Fo 2h en nature la 2ème heure plus vite
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h allure spécifique



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



OSEO ANVAR est partenaire financier du projet d'INNOVATION 2007- 2009 de RAIDLIGHT



Sport Equipment Cluster of Rhône-Alpes
RAIDLIGHT, projet pilote du
Pole de compétitivité SPORALTEC

RAIDLIGHT ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	Tél : +33 (0)4 77 51 79 04 Fax : +33 (0)4 77 51 79 05 e-mail : information@raidlight.com www.raidlight.com	SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT au capital de 29.675 Euros SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE Code APE : 182J TVA intra CEE : FR65422981548
--	---	---

Semaine 10	<i>Séance 1</i>	Fo 1h15' + renforcement musculaire	Fo 1h15' + renforcement musculaire
	<i>Séance 2</i>	30' + 3x8' vite r=2' + RAC 15'	30' + 3x8' vite r=2' + RAC 15'
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h cool	Fo 1h cool
	<i>Séance 4</i>	Sortie longue 1h30' allure spécifique	Fo 1h30' en nature dt 30' vite
	<i>Séance 5</i>		Sortie longue 2h allure spécifique
		4 fois par semaine	5 fois par semaine

Les 15 derniers jours vont vous permettre de complètement assimiler l'entraînement réalisé. De plus vous devez arrivé frais physiquement et mentalement pour aborder votre 100kms. En effet si vous arrivez au terme de votre préparation en vous disant ouf enfin terminé cela ne correspond pas à l'objectif de préparation. Certes l'entraînement aura été conséquent, malgré tout vous ne devez pas arrivé à bout de souffle les 15 derniers jours avant l'épreuve. L'envie de courir doit être présente et l'envie de surmonter tous les problèmes qui peuvent survenir également. Pour cela je vous déconseille fortement toute compétition dans le dernier mois avant l'épreuve.

Semaine 11	<i>Séance 1</i>	Fo 1h lent	Fo 1h lent
	<i>Séance 2</i>	30' + 10' (30''-30'') + RAC	30' + 10' (30''-30'') + RAC
	<i>Séance 3</i>	Fo 1h30' allure spécifique	Fo 1h
	<i>Séance 4</i>	repos	Fo 1h30' allure spécifique
	<i>Séance 5</i>		repos
Semaine 12	<i>Séance 1</i>	Fo 45'	Fo 45'
	<i>Séance 2</i>	Fo 40'	repos
	<i>Séance 3</i>	repos	Fo 40'
	<i>Séance 4</i>	100kms	repos
	<i>Séance 5</i>		100kms

Réaliser les séances 3 et 4 consécutivement sur 2 jours pour 4 entraînements par semaine.
 Réaliser les séances 4 et 5 consécutivement sur 2 jours pour 5 entraînements par semaine.

Il me reste plus que vous souhaitez bonne course. Mais, avant un dernier conseil dans les dernières semaines mieux vaut moins en faire que trop en faire !
 Le premier 100kms il faut aller au bout, il y aura peut-être des moments difficiles, mais dites vous que cela va passer. Vous serez surpris du rythme que vous serez capable de tenir en fin de course...

Bonne course.