PLAN D'ENTRAÎNEMENT 11

8 h
7 h
6 h
5 h
4 h
3 h

1+2+3

Par Rodolphe Bier, entraîneur

PRÉPARATION GÉNÉRALE

SEMAINE 1 — 3H20

MARDI (1 h)
› Footing en endurance.

JEUDI (1 h)
› Séance en côte 30 mn en endurance.
› Plus deux séries de 8 fois 20 secondes en accélération progressive en côte suivie de 40 s de récupération avec 2 mn 30 s de récupération entre les séries.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (1 h 20 mn)
› 30 mn en endurance puis 15 mn en accélération progressive (soit 5 mn à 80 % FCM, 5 mn à 85 % FCM et 5 mn à 85-90 % FCM) puis 35 mn en endurance. A faire en nature sur parcours vallonné.

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

SEMAINE 2 — 3H35

MARDI (1 h)
› Footing en endurance.

JEUDI (1 h 05 mn)
› Séance en côte.
› 30 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus deux séries de 10 fois 20 s en accélération progressive en côte suivie de 40 s de récupération avec 2 mn 30 s de récupération entre les séries.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (1 h 30 mn)
› 30 mn en endurance puis 18 mn en accélération progressive (soit 6 mn à 80 % FCM, 6 mn à 85 % de FCM et 6 mn à 85-90 % FCM) puis 40 mn en endurance. A faire en nature sur un parcours vallonné.

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

SEMAINE 3 — 3H45

MARDI (1 h)
› Footing en endurance (75 % FCM).

JEUDI (1 h 10 mn)
› Séance au seuil + 30 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 8 fois 2 mn 30 seuil plus (88-90 % FCM). Récupération 1 mn entre les 2 mn 30.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (1 h 35 mn)
› 1 h en endurance puis 15 mn à 80-85 % de FCM en montée régulière
› Puis 20 mn en endurance.

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

4

SEMAINE 4 — DURÉE : 3 H 45

MARDI (50 mn)
› Footing 40 mn en endurance.
› Plus 10 mn de renforcement musculaire.

JEUDI (1 h 05 mn)
› Séance seuil plus.
› 30 mn en endurance.
› Plus une pyramide de 1, 2, 3, 4, 3, 2 et 1 mn au seuil plus. Récup de 1 mn entre chaque fraction. Sur un circuit vallonné.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (1 h 50 mn)
› 50 mn en endurance puis 15 mn au seuil en montée régulière puis 45 mn en endurance.

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

5

SEMAINE 5 — DURÉE : 5 H 05

MARDI (1 h 30 mn)
› Footing 1 h 15 mn en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

JEUDI (1 h 05 mn)
› Séance seuil plus.
› 30 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 5 fois 4 mn au seuil plus (88-90 % FCM). Récupération 1 mn 30 entre les 4 mn. A faire sur circuit vallonné.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (2 h 30 mn)
› Rando-course.

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

6

SEMAINE 6 — DURÉE : 4 H 45

MARDI (1 h 15 mn)
› Séance au seuil plus.
› 30 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 4 fois 5 mn au seuil plus (88-90 % FCM).
› Récupération 1 mn 30 entre les 5 mn. A faire sur un circuit vallonné.
› Plus 10 mn en endurance.

JEUDI (1 h 30 mn)
› 1 h 15 mn en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

SAMEDI (2 h)
› Séance en endurance (75 % FCM) avec 1 h 15 mn en endurance puis 15 mn au seuil (85-88 % FCM) sur parcours vallonné. Finir en endurance.

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

HEURES
SEMAINES