SEMAINES OBJECTIF : 40 à 80 km

7

SEMAINE 7

DURÉE : DE 7 H À 7 H 45

MARDI (1 h)
› 45 mn en endurance ou pratique d'un autre sport.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

MERCREDI (1 h 15 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 40 mn en endurance plus: 3 fois 8 mn (seuil plus 88-90 % FCM) en micro-circuit récup. 2 mn entre les 8 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

VENDREDI (1 h 15 mn)
› 40 mn en endurance plus 20 mn à 80-85 % en montée régulière plus 15 mn en endurance.

DIMANCHE (3 h 30 à 4 h 15 mn)
› Objectif moins de 60 km : 45 mn en endurance puis 2 h en rando-course puis 45 mn de footing en endurance.
› Objectif supérieur à 60 km : 1 h en endurance puis 2 h 30 mn en rando-course puis 45 mn de footing en endurance (75 % FCM).

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

8

SEMAINE 8

DURÉE : DE 7 H 40 À 8 H 40

MARDI (1 h 15 mn)
› 1 h en endurance dont 15 mn à 80 % FCM en côte puis finir en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

MERCREDI (1 h)
› Séance en endurance parcours plat ou pratique d'un autre sport.

VENDREDI (1 h 25 mn)
› Séance en micro-circuit .
› 40 mn au seuil :
› 3 fois 10 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 2 mn entre les 10 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

DIMANCHE (4 h à 5 h)
› 4 h (objectif moins de 60 km) à 5 h (plus de 60 km) de rando-course.

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

9

SEMAINE 9

DURÉE : DE 8 H 50 À 9 H 20

MARDI (1 h 20 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 30 mn au seuil :
› 3 fois 12mn seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 3 mn entre les 12 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

MERCREDI (1 h 20 mn)
› 1 h en endurance sur parcours plat.
› Plus 20 mn de renforcement musculaire.

VENDREDI (1 h 10 mn)
› 30 mn en endurance plus 25 mn à 85 % FCM en côte.
› Plus 25 mn en endurance.

DIMANCHE (5 h à 5 h 30 mn)
› Rando-course 5 h (objectif inférieur à 60 km) à 5 h 30 mn (objectif supérieur à 60 km).

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

10

SEMAINE 10

DURÉE : 4 H 25

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

MERCREDI (1 h 30 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 40 mn au seuil : 2 fois 15 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 3 mn entre les 15 mn.
› Plus 15 mn en endurance.

VENDREDI (40 mn)
› Footing en endurance.

SAMEDI (1 h)
› 30 mn en endurance puis 12 mn au seuil (85-88 %) en montée régulière puis finir en endurance.

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

SEMAINE 11

1 H 25 + COURSE

Phase de régénération.

MARDI (30 mn)
En option.
› Séance en endurance.

MERCREDI (35 mn)
› En endurance 20 mn au seuil:
› 2 fois 4 mn au seuil (85 % FCM) en micro-circuit avec récupération de 2 mn entre les 4 mn.
› Plus 5 mn en footing.

SAMEDI (20 mn)
› Séance en endurance.

DIMANCHE : COURSE
› Distance :
› Dénivelé :
› Temps :

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

9 h
8 h
7 h
6 h
5 h
4 h
HEURES

SEMAINES