

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10



Par Bruno Blanchard,
entraineur, ex-international
100 km

8 h

7 h

6 h

5 h

4 h

3 h

2 h

1 2

SEMAINE 1

DURÉE : 3 H 25 À 3 H 40

- JEUDI (1 h 10 mn)**
- Séance allure spécifique marathon.
- 45 mn à 60-65 % de FCM et 10 mn à 80 % de FCM.
- 10 mn footing lent puis étirements.

SAMEDI (1 h)

- 1 h en endurance à 60-65 % de FCM et étirements.

DIMANCHE

(1 h 15 mn à 1 h 30 mn)

- Sortie 1 h 15 à 1 h 30 mn à 60-65 % de FCM et étirements.

SEMAINE 2

DURÉE : 3 H 30

- JEUDI (1 h 10 mn)**
- 1 h à 1 h 30 mn de VTT en nature ou 1 h de course à 70 % de FCM et étirements.

- SAMEDI (1 h 10 mn)**
- 1 h en endurance à 60-65 % de FCM puis étirements.

- DIMANCHE (1 h 10 mn)**
- Sortie longue 1 h 45 mn à 2 h à 65-75 % de FCM et étirements.

SEMAINE 3

DURÉE : 4 H 45 À 5 H 30

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

- SAMEDI (1 h 30 mn à 2 h)**
- 1 h 30 à 2 h de VTT en nature ou 1 h 30 mn de course à 70 % FCM et étirements.

- DIMANCHE (2 h à 2 h 15 mn)**
- Sortie longue de 2 h à 2 h 15 mn à 65-75 % de FCM puis étirements.

SEMAINE 4

DURÉE : 5 H

- MARDI (1 h 15 mn)**
- Séance VMA courte.
- 30 mn en endurance et 8 x 200 m à 90-95 % de FCM récupération 45 s au trot.
- 10 mn footing lent puis étirements.
- SAMEDI (1 h 15 mn)**
- 1 h 15 mn en endurance à 60-65 % de FCM + étirements.
- DIMANCHE (2 h 30 mn)**
- Course sur route 15 km ou semi-marathon couru à 70-75 % de FCM.
- 30 mn en endurance à 60-65 % de FCM + étirements.

SEMAINE 5

DURÉE : 5 H 30 À 6 H

- JEUDI (1 h)**
- 1 h en endurance à 60-70 % de FCM et étirements.
- SAMEDI (2 h à 2 h 30 mn)**
- 2 h à 2 h 30 mn de VTT en nature et étirements.
- DIMANCHE (2 h 30 mn)**
- Sortie longue de 2 h 30 mn à 70-75 % de FCM et étirements.

HEURES

SEMAINES

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres:

MA SEMAINE

Nb de séances:

Durée:

Kilomètres: