

# PLAN REVEIL DES DUCS - 70 KM

Toutes les séances à ALL 1 et ALL 2 débutent par un échauffement de 25mn à allure lente et se terminent par un retour au calme de 10/15mn

CALENDRIER	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
<b>SEMAINE 1</b> du 22 au 28 avril	10 x (30"/30") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 dont 35' de FARTLEK	1H15 ALL 3	1H30 ALL 3 dont 2 X 8 mn ALL 2 r 3'
<b>SEMAINE 2</b> du 29 avril au 5 mai	3'4'5'4'3' ALL 1 r 1/2 temps course	1H30 ALL 3	1H30 ALL 3 dont 2X10 mn ALL 2 r 3'	2H00 ALL 3
<b>SEMAINE 3</b> du 6 au 12 mai	CÔTES 2X 10 x 100m ALL 1 r descente	1H15 dont 35' de FARTLEK	1H45 ALL 3	2H30 ALL 3 dont 3 x 10mn ALL 2 r 5'
<b>SEMAINE 4</b> du 13 au 19 mai	2000+1000+1000 ALL 2 r 2' + r'1'	1H30 ALL 3	2H30 ALL 3 dont 2 x 15mn ALL 2 r 5'	2H00 ALL 3
<b>SEMAINE de REGENERATION</b> <b>SEMAINE 5</b> du 20 au 26 mai	1H00 ALL 3	2x(8x 30"/30")	REPOS ou VÉLO	1H30 ALL 3 Conditions COURSE
<b>SEMAINE 6</b> du 27 mai au 2 juin	Côtes 10X200 m récup sur la descente	1H15 dont 30' de FARTLEK	3H ALL 3 dont 20' + 15 ALL2 r 5'	3H30 ALL 3 Conditions COURSE
<b>SEMAINE 7</b> du 3 au 9 juin	Côtes 20' up and down montée-descente	1H15 dont 35' de FARTLEK	3H ALL 3 Conditions COURSE	2H30 ALL 3 dont 30'+10' ALL2 r 5'
<b>SEMAINE 8</b> du 10 au 16 juin	Côtes (5x 30") + (5x 45") récup sur la descente r 2' entre les séries	1H15 dont 35' de FARTLEK	2H ALL 3 dont 2X15 mn ALL2 r 5'	2H30 ALL 3 Conditions COURSE
<b>SEMAINE de RELACHEMENT</b> <b>SEMAINE 9</b> du 17 au 23 juin	50' ALL 3	1H15 ALL 3 dont 3X8 mn ALL2 r 2'	50' ALL 3	1H30 ALL 3
<b>SEMAINE de RELACHEMENT</b> <b>SEMAINE 10</b> du 24 au 29 juin	40' ALL 3 dont 5x30"/30"	30' ALL 3	20' ALL 3 ou REPOS	<b>LE RÉVEIL DES DUCS</b> 70 Km

ALL 1 est une allure intense, soutenue correspondant à 85% de votre VMA.

ALL 2 est une allure modérée correspondant à 75/80% de votre VMA.

ALL 3 est une allure lente avec aisance respiratoire correspondant à 65% de votre VMA - (Endurance)

r = récupération

Prévoir un jour de REPOS obligatoire entre deux séances à ALL1 et/ou ALL 2.

FARTLEK : allures et terrains variés en nature.

Conditions COURSE : tenue de course, sac chargé, hydratation et ravito.

Possibilité d'ajouter une séance supplémentaire : 1 H footing cool, natation ou 2 H de vélo sans effort.

[preparation@ultra-marin.fr](mailto:preparation@ultra-marin.fr)

Entraîneurs FFA (1er Degré)

Murielle LUCAS

DUDOUIT Jean-Claude