



PLAN D'ENTRAINEMENT GRAND RAID 175KM – L'ULTRA MARIN 2022

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 10mn

CALENDRIER	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
SEMAINE 1 du 11 au 17 avril	2 X 10 x (30"/30") ALL 1 r 3' entre les séries	1H1 5ALL 3	1H30 ALL3 dont 3 x 10mn ALL 2 r 3'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 2 du 18 au 24 avril	CÔTES 2 X (6 x 45") ALL 1 r descente r 2' entre les séries	1H15 dont 35'FARTLEK	2H00 ALL 3 dont 2 x 15mn ALL 2 r 3'	RANDO COURSE 2H30 Conditions COURSE
SEMAINE 3 du 25 avril au 1er mai	1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ALL 1 r 1'après les 1' et 1/2 temps course pour le reste	1H15 dont 35'FARTLEK	2H30 ALL 3 dont 2 x 20mn ALL 2 r 3'	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATIONSEMAINE 4 du 2 au 8 mai	1H1 5ALL 3	1H00 TERRAIN VARIÉ dont 20mn ALL 2	REPOS OU VÉLO	1H30 ALL 3
SEMAINE 5 du 9 au 15 mai	2 X 8 x (30"/15") ALL 1 r 3' entre les séries	1H30 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 20mn ALL 2 r 5'	2H 30 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 3H30 Conditions COURSE
SEMAINE 6 du 16 au 22 mai	1H45 TERRAIN VARIÉ dont 3 x 15mn ALL 2 r 4'	1H00 dont 2X10mn montées- descentes escaliers r3' entre les	3H00 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 4H00 Conditions COURSE
SEMAINE 7 du 23 au 29 mai	CÔTES 2 X (6 x 1mn) ALL 1 r descente r 2' entre les séries	1H15 dont 35' FARTLECK	RANDO COURSE 3H30 Conditions COURSE	RANDO COURSE 5H00 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATIONSEMAINE 8 du 30 mai au 5 juin	1H30 dont 30'FARTLECK	1H15 TERRAIN VARIÉ dont 3 x 10mn ALL 2 r 4'	REPOS ou VÉLO	2H00 ALL 3
SEMAINE 9 du 6 au 12 juin	1H30 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 20mn ALL 2 r 5'	1H15 dont 40'FARTLEK	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE	RANDO COURSE 4H00 Conditions COURSE
SEMAINE 10 du 13 au 19 juin	1H3 0ALL 3	1H15 dont 50' FARTLEK	1H00 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 2H00 Conditions COURSE
SEMAINES de RELACHEMENT				
SEMAINE de RELACHEMENTSEMAINE 11 du 20 au 26 juin	1H15 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 10mn ALL 2 r 4'	REPOS	REPOS	1H00 ALL 3
SEMAINE de RELACHEMENTSEMAINE 12 du 27 juin au 1er juillet	30 à 40' ALL 3	REPOS	REPOS	GRAND RAID 175 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.

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

ALL 3 est une allure lente avec aisance respiratoire correspondant à 65% de votre VMA - (Endurance)
Prévoir un jour de REPOS obligatoire entre deux séances à ALL1 et/ou ALL 2.

RANDO COURSE : 2/3 course - 1/3 marche active.
FARTLEK : allures et terrains variés en nature.

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

Prévoir minimum 1 ou 2 sorties nocturnes avant la compétition.

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

Entraîneurs FFA (1er Degré)

LUCAS Murielle

DUDOUIT Jean-Claude