

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 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 REGENERATION SEMAINE 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 montees- 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 REGENERATION SEMAINE 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 RELACHEMENT SEMAINE 11 du 20 au 26 juin | 1H15 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 10mn ALL 2 r 4' | REPOS | REPOS | 1H00 ALL 3 |
| SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 12 du 27 juin au 1er juillet | 30 à 40' ALL 3 | REPOS | REPOS | GRAND RAID 175 KM |

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