

PLAN D'ENTRAINEMENT RDD 34KM – 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
SEMAINE 1 du 9 au 15 mai	2 séries de 8 x (45"/45") ALL 1 r 2' entre les séries +10' cool	1H10 dont 4 x 5mn ALL 2 r 2'	1H30 ALL 3
SEMAINE 2 du 16 au 22 mai	CÔTES 10 x 1' ALL 1 r descente	1H10 dont 2 x 10 mn ALL 2 r 3'	1H45 ALL 3
SEMAINE 3 du 23 au 29 mai	1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ALL 1 r 1'après les 1' et moitié temps course pour le reste	1H15 dont 3 x 10mn ALL 2 r 4'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATION SEMAINE 4 du 30 mai au 5 juin	1H15 dont 35' FARTLEK	REPOS	1H30 ALL 3
SEMAINE 5 du 6 au 12 juin	6 x 800m ALL 2 r : 1/2 temps course	COTES 10 X 45" recup descente	2H15 dont 2X+ 15mn ALL 2 r 5'
SEMAINE 6 du 13 au 19 juin	8 x (30"/30") + 5 x (45"/45") + 5 x (20"/20") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 dont 2 x 15mn ALL 2 r 5'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 7 du 20 au 26 juin	1H15 dont 35' de FARTLEK	5 x 200m + 5 x 400 m ALL 2 r 1/2 temps et 3' entre les séries	1H15 ALL 3
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 8 du 27 juin au 3 juillet	40' ALL 3	40' ALL 3 dont 6 lignes droites ALL 2	RDD 34 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 VM

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.

preparation@ultra-marin.fr

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