

PLAN L'ARVOR - 56 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
SEMAINE 1 du 22 au 28 avril	2X 8 x (30"/30") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 dont 35' de FARTLEK	1H00 ALL 3	1H30 ALL 3 dont 3 X 5 mn ALL 2 r 3'
SEMAINE 2 du 29 avril au 5 mai	1' 2' 3' 4' 4' 3' 2' 1' ALL 1 r 1'après les 1' et 1/2 temps course pour le reste	1H30 ALL 3	1H30 ALL 3 dont 3 x 7mn ALL 2 r 3'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 3 du 6 au 12 mai	CÔTES 2X (8 x 1') ALL 1 r descente r 3' entre les séries	1H15 dont 35' de FARTLEK	1H45 ALL 3	2H30 ALL 3 dont 2 x 10mn ALL 2 r 5'
SEMAINE 4 du 13 au 19 mai	2X (5 x 800m) ALL 2 r 2' r 5' entre les séries	1H30 ALL 3	2H30 ALL 3 dont 2 x 15mn ALL 2 r 5'	2H00 ALL 3
SEMAINE de REGENERATION SEMAINE 5 du 20 au 26 mai	1H00 ALL 3	1H15 dont 30' de FARTLEK	REPOS ou VÉLO	1H30 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 6 du 27 mai au 2 juin	10x (1'/45') ALL 1	1H15 dont 30' de FARTLEK	2H00 ALL 3 Conditions COURSE	2H45 ALL 3 dont 3 x 10mn ALL 2 r 4'
SEMAINE 7 du 3 au 9 juin	Côtes (5x 30") + (5x 45") + (5x 20") récup sur la descente r 3' entre les séries	1H15 dont 35' de FARTLEK	2H30 ALL 3 dont 2X15mn ALL2 r 5'	3H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 8 du 10 au 16 juin	2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' ALL 1 r 1'après les 1' et 1/2 temps course pour le reste	1H15 dont 35' de FARTLEK	1H45 ALL 3 Conditions COURSE	2H30 ALL 3 dont 2X10mn ALL2 r 5'
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 9 du 17 au 23 juin	1H15 ALL 3	1H15 ALL 3 dont 4X5 mn ALL2 r 2'	REPOS	1H00 ALL 3
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 10 du 24 au 29 juin	40' ALL 3	30' ALL 3 ou REPOS	REPOS	L'ARVOR 56 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

Entraîneurs FFA (1er Degré)

Murielle LUCAS

DUDOUIT Jean-Claude