

PLAN Grand Raid Golfe du Morbihan - 175 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 10 au 16 avril	2 X 10 x (45"/30") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 ALL 3	1H30 ALL3 dont 3 x 10mn ALL 2 r 3'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 2 du 17 au 23 avril	CÔTES 2 X (6 x 45") ALL 1 r descente r 2' entre les séries	1H15 dont 35' FARTLECK	2H00 ALL 3 dont 2 x 15mn ALL 2 r 3'	2H30 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 3 du 24 au 30 avril	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' FARTLECK	2H30 ALL 3 dont 2 x 20mn ALL 2 r 3'	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATION SEMAINE 4 du 1er au 7 mai	1H15 ALL 3	1H00 TERRAIN VARIÉ dont 20mn ALL 2	REPOS OU VÉLO	1H30 ALL 3
SEMAINE 5 du 8 au 14 mai	2 X 5 x (1'/30") ALL 1 r 2' 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 15 au 21 mai	1H45 TERRAIN VARIÉ dont 4 x 12mn ALL 2 r 4'	1H00 dont 2X10mn montées-descentes escaliers r 4' entre les séries	3H00 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 4H00 Conditions COURSE
SEMAINE 7 du 22 au 28 mai	CÔTES 2 X (6 x 1') 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 29 mai au 4 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 5 au 11 juin	1H30 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 20mn ALL 2 r 5'	1H15 dont 40' FARTLECK	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE	RANDO COURSE 4H00 Conditions COURSE
SEMAINE 10 du 12 au 18 juin	1H30 ALL 3	1H15 dont 50' FARTLECK	1H00 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 2H00 Conditions COURSE
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 11 du 19 au 25 juin	1H15 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 10mn ALL 2 r 4'	REPOS	REPOS	1H00 ALL 3
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 12 du 26 au 30 juin	30 à 40' ALL 3	REPOS	REPOS	Grand Raid 177 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)

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

r= récupération

RANDO COURSE : 2/3 course - 1/3 marche active.

FARTLECK : 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, natation ou 2 H de vélo sans effort.

preparation@ultra-marin.fr

Entraîneurs FFA (1er Degré)

LUCAS Murielle
DUODOUIT Jean-Claude