

PLAN D'ENTRAINEMENT TRAIL 56KM – 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 10/15mn

CALENDRIER	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
SEMAINE 1 du 25 au 30 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 1er au 8 mai	2X 8 x (45'/45') ALL 1 r 3' entre les séries	1H30 ALL 3	1H30 ALL 3 dont 3 x 7mn ALL 2 r 3'	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 3 du 9 au 15 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 16 au 22 mai	10 x 800m ALL 2 r 1'30	1H30 ALL 3	2H30 ALL 3 dont 2 x 15mn ALL 2 r 5'	2H00 ALL 3
SEMAINE de REGENERATION SEMAINE 5 du 23 au 29 mai	1H00 ALL 3	1H15 dont 30' de FARTLEK	REPOS ou VÉLO	1H30 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 6 du 30 mai au 5 juin	8 x 2' ALL 1 r 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 6 au 12 juin	Côtes (5x 30') + (5x 45') + (5x 20') récup sur la descente 3' entre les séries	1H15 dont 35' de FARTLEK	2H15 ALL 3 dont 1 x 20mn ALL 2	3H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 8 du 13 au 19 juin	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' de FARTLEK	1H45 ALL 3 Conditions COURSE	2H30 ALL 3 dont 2X15mn ALL2r 5'
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 9 du 20 au 26 juin	1H15 2 x 15mn ALL 2 r 4'	1H00 dont 30' de FARTLEK	REPOS	1H00 ALL 3
SEMAINE de RELACHEMENT SEMAINE 10 du 27 juin au 2 juillet	40' ALL 3	40' ALL 3 ou REPOS	REPOS	TRAIL 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 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.

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.

preparation@ultra-marin.fr

Entraîneurs FFA (1er Degré)

LUCAS Murielle
DUDOUIT Jean-Claude