

PLAN Ronde des Douaniers - 34 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 10mn

CALENDRIER	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
SEMAINE 1 du 8 au 14 mai	2 séries de 8 x (45"/30") ALL 1 r 2' entre les séries +10' cool	1H10 dont 4 x 5mn ALL 2 r 2'	1H30 ALL 3
SEMAINE 2 du 15 au 21 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 22 au 28 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 29 mai au 4 juin	1H15 dont 35' FARTLECK	REPOS	1H30 ALL 3
SEMAINE 5 du 5 au 11 juin	2X (5 x 800 m) ALL 1 r 2' et 3' entre les séries	COTES 10 X 45" recup descente	2H15 dont 2X+ 15mn ALL 2 r 5'
SEMAINE 6 du 12 au 18 juin	8 x (30"/30") + 5 x (45"/45") + 5 x (20"/20") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 dont 4X5 mn ALL 2 r 2' et 3' entre les séries	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 7 du 19 au 25 juin	1H15 dont 35' de FARTLECK	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 26 juin au 2 juillet	40' ALL 3	30' ALL 3 dont 5 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 VMA

ALL 3 est une allure lente avec aisance respiratoire correspondant à 65% de votre VMA - (Endurance)

r = récupération

FARTLEK : allures et terrains variés en nature

Conditions COURSE : tenue de course, sac chargé, hydratation et ravito.

Prévoir un jour de repos obligatoire entre deux séances à ALL 1 et/ou ALL 2.

Possibilité de rajouter 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
DUDOUIT Jean-Claude