

PLAN RAID 87KM 2019 moins de 12H

caroline.guidoni@orange.fr

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
SEMAINE 1 du 25 au 31 mars			
		<p>TEST ALLURES: échauffement 30' allure1 entre 55% et 60%VMA (ou 65%FCMax environ), 20' allure 2 entre 60% et70% VMA (jusqu'à 75%FCM environ) <i>vous êtes en aisance respiratoire</i> , 10' allure 3 à 75%VMA (80%FCM), 10' allure 4 à 80%VMA (80 à 85%FCM)10' allure5 85%VMA (85 à 90%FCM). Faites un tableau des sensations, des FC relevées en fonction des allures...Attention à ne pas aller trop souvent dans la zone 4. Choisir un terrain similaire au Raid. Chemins, sous bois,...</p>	
SEMAINE 2 du 1 au 7 avril			
30' Footing échauff.+ 3X6X35"(100%VMA)/25"(allure1) sur plat. R: 2'. RC:10'	Footing 1H allure 2 . Finir 5' rapide. Abdos et dorsaux	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 4X5' à 90%VMA R: 1'30"(all 1) RC:10' allure lente(allure 1)	SORTIE LONGUE 1H45' allure 2 +15' allure libre.
SEMAINE 3 du 8 au 14 avril			
30' Footing échauff.+ 2X8X1' FCMax sur terrain avec difficultés(petites côtes, cailloux, racines...) r:30" allure 1. R: 2'. RC:10'	FARTLEK (allures et terrain varié) 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux ou 1H VTT.	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 2X10' à 85%VMA R: 2'(all 1) RC:10' allure lente	MATIN:SORTIE LONGUE 30' allure 2+ 30' allure 3+ 1H allure 2 APM: 1H VELO ou 1H marche rapide(>7Km/H)
SEMAINE 4 du 15 au 21 avril			
30' Footing échauff.+ 2X10Xcôtes 80M(10% à 15%) FC max. Récup descente R:3' RC:10'	FARTLEK 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux. Ou 1H VTT	Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	RANDO TRAIL 3H (allure libre) ou Trail test faible dénivelé 25Km à 30Km. Test ravito et équipement.
SEMAINE 5 du 22 au 28 avril			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H30' OU REPOS	Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	MATIN:SORTIE LONGUE 30' allure 2+ 30' allure 3+ 1H allure 2 APM: 1H VELO ou 1H marche rapide
SEMAINE 6 du 29 avril au 5 mai			
30' Footing échauff.+ 2X10X40"(100%VMA)/30"(allure 1) sur plat. R: 2'. RC:10'	Footing 1H allure 2 ou 1H velo	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 2X15' à 85%VMA R: 2'(all 1) +15' allure modérée(à la sensation). Finir 5' rapide	SORTIE LONGUE 1H30' allure 2+2' rapide+ Pause ravito 5'+5' allure 1+1H30' allure 2 Finir 3' rapide.

SEMAINE 7 du 6 au 12 mai			
30' Footing échauff.+ 3X6Xcôtes+ descentes 100M(chemins, sous bois, pas de route) FC max. Récup plat 100M allure 1 R:3' RC:10'	FARTLEK 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux. Ou 1H VTT	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 10X2' à 95%VMA R: 1'(allure 1) RC:10' allure lente	Matin:RANDO COURSE 3H dont 30' allure 3 ou 3H VTT. APM: 1H30 course allures 1 et 2 ou marche rapide.
SEMAINE 8 du 13 au 19 mai			
Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	FARTLEK 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux. Ou 1H VTT	Footing 30' allure 2 + 4 ou 5 accélérations. Ou REPOS	TRAIL PREPARATION entre 35Km et 40Km environ conditions course (terrain, dénivelé). Ravito, test bâtons, frontale...ou Rando course 4H avec partie frontale allures libres.
SEMAINE 9 du 20 au 26 mai			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H30' OU REPOS	Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	SORTIE LONGUE. Matin 1H30' allure 2. APM 1H marche rapide
SEMAINE 10 du 27 mai au 2 juin			
30' Footing échauff.+ 3X5Xcôtes 150M.FCMax Récup descente R:3' RC:10'	Footing 1H allure 2. Finir 5' rapide. Abdos et dorsaux	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 4X5' à 90%VMA R: 1'30" RC:10' allure lente	MATIN:SORTIE LONGUE 2H allure 2 SOIR: 1H allures 1 et 2 avec frontale
SEMAINE 11 du 3 au 9 juin			
30' Footing échauff.+ 15X30"(100%VMA)/30"(allure 1) sur plat. R: 2'. RC:10'	FARTLEK 1H15' Abdos et dorsaux	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 3X8' à 85%VMA R: 2' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H45' allure 2 finir 15' allure libre.
SEMAINE 12 du 10 au 16 juin			
Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	FARTLEK 1H15' Abdos et dorsaux	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing+ 8X3' à 90%VMA R: 1' RC:10' allure lente	MATIN:SORTIE LONGUE 2H allure 2(finir 5' rapide) APM: 1H VELO ou 1H marche rapide
RELACHEMENT du 17 au 23 juin			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H OU REPOS	Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	SORTIE LONGUE. Matin 1H30' allure 2. APM 1H marche rapide
RELACH. du 24 au 30 juin			
Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple	Footing 30' allure 2 + 4 ou 5 accélérations. Ou REPOS	RAID DU GOLFE 87KM	REPOS 2 semaines minimum

Respecter les allures de récupération.

Prévoir un jour de repos obligatoire entre deux séances de qualité sauf pour le block de fin de semaine.

3 séances gainage, abdos et dorsaux par semaine (15' environ). Etirements sur muscles "tièdes"

R: récupération entre les séries. RC: retour au calme, footing allure lente.

SORTIE NECESSAIRE

SEMAINE RELACHEMENT

Conseils, plans: Caroline GUIDONI