

PLAN RAID 87KM 2019 plus 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 (allure 1 à 2).+2X10X30"(100%VMA)/30" allure 1 ou marche rapide sur plat. R: 2'. RC:10'	Footing 1H allure 2 . Finir 5' rapide(pas de sprint!).+ Abdos et dorsaux (AD)	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing allure 2+4X5' allure 5 R: 2' allure 1 ou marche rapide (>6Km/H) RC:10' allure 2+ Abdos et dorsaux (AD)	RANDO COURSE 2H(alternar allure 2 et marche rapide) OU 2H VTT. APM: 1H marche rapide
SEMAINE 3 du 8 au 14 avril			
30' Footing échauff.+3X6X1' FCMax sur terrain avec difficultés(petites côtes,cailloux, racines, sous bois) r:30" allure 1 ou marche rapide R: 2'. RC:10'	FARTLEK (allures et terrain varié) 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux ou 1H VTT. Ou REPOS	RANDO COURSE 2H(alternar allures 1 et 2 et marche rapide) finir 5' allure 3	RANDO COURSE 3H (alternar course allure 2 et marche rapide) pause ravito 10' après 2H de course reprendre allure 1 ou marche rapide 10' puis allure 2. Finir 5' allure 3.
SEMAINE 4 du 15 au 21 avril			
Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide (FCMax) sur terrain souple, récup 100M allure 1 ou marche rapide ou 1H velo	FARTLEK 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux. Ou 1H VTT ou REPOS	RANDO: SEANCE MARCHÉ RAPIDE ou allure 1 pendant 1H.	RANDO TRAIL 3H (allure libre) ou Trail test faible dénivelé 25Km à 30Km.
SEMAINE 5 du 22 au 28 avril			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H30' OU REPOS + abdos et dorsaux	Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo+AD	MATIN:SORTIE LONGUE 2H 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 ou marche rapide sur plat. R: 2'. RC:10'	Footing 1H allure 2 ou 1H velo + abdos et dorsaux	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing allure 2+4X6' allure 5 R: 2' allure 1 ou marche rapide RC:10' allure 2+ Abdos et dorsaux (AD)	SORTIE LONGUE 1H30' allure 2 Pause ravito 10' + reprise 5' allure1+1H30' allure 2 . finir 5' vite.
SEMAINE 7 du 6 au 12 mai			
30' Footing échauff.+ 3X6Xcôtes 100M (10% à 15%) ou marches escalier (50 à 70 marches)+ descentes 100M.FC max. Récup plat 100M allure 1 ou marche rapide R:3' allure 2 RC:10'	FARTLEK 1H15' OU REPOS. Abdos et dorsaux. Ou 1H VTT	RANDO COURSE 2H (alterner allures à la sensation)finir 5' rapide	Matin:RANDO COURSE 3H (alterner allure 1, 2 et marche rapide) ou 3H VTT. APM: 1H30 course allure 2 ou marche rapide.
SEMAINE 8 du 13 au 19 mai			
Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	REPOS	Footing 30' allure 2 + 4 ou 5 accélérations. Ou REPOS+AD	TRAIL PREPARATION entre 35Km et 40Km environ conditions course (terrain, dénivelé). Ravito, test bâtons, frontale...ou Rando course 5H avec partie frontale
SEMAINE 9 du 20 au 26 mai			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H30' OU REPOS+ abdos et dorsaux	Footing 1H allure 2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo+ AD	SORTIE LONGUE. Matin 1H30' allure2. APM 1H marche rapide
SEMAINE 10 du 27 mai au 2 juin			
30' Footing échauff.+ 3X5Xcôtes 150M (FC max). Récup descente R:3' RC:10'	Footing 1H allure 2. Finir 5' rapide. Abdos et dorsaux	ALLURES VARIEES sur chemins: 30' footing allure 2+ 2X10' allure 5 R: 3' allure 1 RC:10' allure 2+ Abdos et dorsaux (AD)	MATIN:SORTIE LONGUE 2H allure 2 SOIR: 2H allure 1 ou marche rapide avec frontale
SEMAINE 11 du 3 au 9 juin			
30' Footing échauff.+ 15X30"(100%VMA)/30" allure 1 sur plat. R: 2' allure 1. RC:10'	FARTLEK 1H15' Abdos et dorsaux	RANDO COURSE 2H:20' allure 1 et 2+ 10' allure 3 + 30' allure 2 + 10' allure 1 ou marche rapide + 40' allure 2 + 10' allure 5.	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+ 4X5' allure 5 R: 2' allure 1 RC:10' allure 2+ Abdos et dorsaux (AD)	MATIN:SORTIE LONGUE 2H allure 2 APM: 1H VELO ou 1H marche rapide

RELACHEMENT du 17 au 23 juin			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H OU REPOS. Abdos et dorsaux	Footing 1H allure2 + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo+AD	SORTIE LONGUE. Matin 1H30' allure 2. APM 1H marche rapide
RELACH. du 24 au 30 juin			
Footing 1H allure2 + 10X100M rapide sur terrain souple	Footing 30' allure 2+ 4 ou 5 accélérations. Ou REPOS	RAID DU GOLFE 87KM	REPOS 2 semaines minimum

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

Respecter les allures de récupération.

R: récupération entre les séries. RC: retour au calme, footing allure 2. Etirements sur muscle "tiède".

AD: Abdos et dorsaux. Au moins 2 séances hebdomadaires.

SORTIE NECESSAIRE

SEMAINE RELACHEMENT

Conseils, plans: Caroline GUIDONI