

PLAN RD (ronde des Douaniers) 36KM 2019

[caroline.guidoni@orange.fr](mailto:caroline.guidoni@orange.fr)

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>SEMAINE 1 du 6 au 12 mai</b>						
REPOS	30' Footing échauff <b>AL2.+3X6Xcôtes</b> <b>60M(&lt;10%) FC max.</b> Récup descente R:3' RC:10'	REPOS	<b>FARTLEK 1H15'</b> ou 1H VTT ou AQUA jogging ou REPOS. <b>RM:</b> <b>renforcement</b> <b>musculaire. PRO:</b> <b>proprioception. ET:</b> <b>Etirements</b>	REPOS	REPOS+ <b>RM+PRO+ET</b>	<b>SORTIE LONGUE 1H30':</b> <b>30' allure lente AL2(en</b> <b>aisance</b> <b>respiratoire)+3X15' AS</b> <b>R:5' AL2 sur terrain</b> <b>souple. Matériel</b> <b>obligatoire.</b>
REPOS	30' Footing échauff <b>AL2.+2X10Xcôtes</b> <b>100M(&lt;10%) FC max.</b> Récup descente R:3' RC:10'	REPOS+RM	<b>FARTLEK 1H15'</b> ou 1HVTT ou REPOS. <b>RM:</b> <b>renforcement</b> <b>musculaire. Exos</b> <b>proprioception.</b>	REPOS+RM	<b>SPECIFIQUE RD: 20'</b> footing échauff+ <b>3X(200M</b> <b>rapide+15' AS allure</b> <b>spécifique sur terrain</b> <b>souple+ 100M rapide)</b> R: 2' RC:10' allure lente	<b>SORTIE LONGUE 1H30'</b> <b>allure lente</b> <b>(&lt;70%VMA) sur terrain</b> <b>souple. Matériel</b> <b>obligatoire.</b>
REPOS+RM	30' Footing échauff.+ <b>2X10 côtes</b> <b>100M(&lt;10%) FC max.</b> Récup descente R:3' RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+ <b>RM+PRO+ET</b>	<b>FARTLEK 1H15'</b> ou 1HVTT. <b>RM:</b> <b>renforcement</b> <b>musculaire. Exos</b> <b>proprioception.</b>	REPOS+RM	<b>SPECIFIQUE RD: 20'</b> footing échauff+ <b>3X(200M</b> <b>rapide+15' AS allure</b> <b>spécifique sur terrain</b> <b>souple+ 100M rapide)</b> R: 2' RC:10' allure lente	<b>SORTIE LONGUE 1H30'</b> <b>allure lente</b> <b>(&lt;70%VMA) sur terrain</b> <b>souple. Matériel</b> <b>obligatoire.</b>
<b>SEMAINE 2 du 13 au 19 mai</b>						

REPOS	30' Footing échauff+2X10X30" FC max r: 30" AL1 sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff AL2 + 5X4' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:2'AL1 RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 1H45': 30' allure lente AL2(en aisance respiratoire)+3X20' AS R:5' AL2 sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS	30' Footing échauff+2X10X40"(100%VMA)/30"(60%VMA) sur plat. R: 2'. RC:10'	REPOS+RM	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 6X4' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:1'30" RC:10'	REPOS+RM	SPECIFIQUE RD: 20' footing échauff+3X(200M rapide+20' AS allure spécifique sur terrain souple+ 100M rapide) R: 2' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H45' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS+RM	30' Footing échauff+20X40"(100%VMA)/30"(60%VMA) sur plat. RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+RM+PRO+ET	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 10X3' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:1' RC:10'	REPOS+RM	SPECIFIQUE RD: 20' footing échauff+3X(200M rapide+20' AS allure spécifique sur terrain souple+ 100M rapide) R: 2' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
<b>SEMAINE 3 du 20 au 26 mai</b>						
REPOS	FARTLEK 1H15' ou 1H VTT ou AQUA jogging ou REPOS. RM: renforcement musculaire. PRO: proprioception. ET: Etirements	REPOS	30' Footing échauff.+10X100M à 100%VMA r: 100M AL1 sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 2H: 30' allure lente AL2(en aisance respiratoire)+2X(30' AS R:10' AL2) sur terrain souple finir 10' allure libre. Matériel obligatoire.

REPOS	30' Footing échauff.+2X8X1' (100%VMA)r:45"(60%VMA) sur plat. R: 2'. RC:10'+ RM	REPOS+RM	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT ou REPOS. RM+PRO+ET	REPOS+RM	Footing 1H allure lente + 10X100M rapide (FC max) récup 50M (60%VMA) sur terrain souple et plat ou 1H VTT	SORTIE LONGUE+AS 1H30 : 20' allure lente+ 2X30' allure spécifique R:3' finir 10' vite.
REPOS+RM	30' Footing échauff.+2X10X1' (100%VMA)r:45"(60%VMA) sur plat. RC:10'+ RM	FOOTING 45' allure lente +RM+PRO+ET	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT. RM+PRO+ET	REPOS+RM	Footing 45' allure lente + 1500M rapide(90%VMA) sur terrain souple. RC: 10' allure lente.	SORTIE LONGUE+AS 1H30 : 20' allure lente+ 2X30' allure spécifique R:3' finir 10' vite.
<b>SEMAINE 4 du 27 mai au 2 juin</b>						
REPOS	30' Footing échauff.+3X4X(50M côte 10% environ+ Relance sprint 100M+ récup retour).RC:10'	REPOS	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 4X5' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:2' RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 2H15' allure lente AL2(en aisance respiratoire) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS	30' Footing échauff.+2X8X(50M côte 10% environ+ Relance sprint 100M+ récup retour).RC:10'	REPOS+RM	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 4X(1' rapide+5'entre 85% et 90%FCM sur circuit varié) récup:1' RC:10' ou REPOS	REPOS+RM	SPECIFIQUE RD: 20' footing+ 2X(2'rapide+20' AS allure spécifique sur terrain souple+ 3' rapide) R: 3' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H45' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple.

REPOS+RM	30' Footing échauff.+2X10X(50M côte 10% environ+ Relance sprint 100M+ récup retour).RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+RM+PRO+ET	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 3X(1' rapide+6' entre 85% et 90%FCM+1' rapide sur circuit varié) récup:2' RC:10'	REPOS+RM	SPECIFIQUE RD: 20' footing+ 2X(2'rapide+20' AS allure spécifique sur terrain souple+ 3' rapide) R: 3' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple.
<b>SEMAINE 5 du 3 au 9 juin</b>						
REPOS	FARTLEK 1H15' ou 1H VTT ou AQUA jogging ou REPOS. RM: renforcement musculaire. PRO: proprioception. ET: Etirements	REPOS	30' Footing échauff.+10X100M à 100%VMA r: 100M AL1 sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	Course préparatoire 15km à 20km dont 1H AS allure spécifique RD le reste allure libre. Conditions course (terrain, ravito...)
REPOS	FOOTING 30' allure lente + 1500M allure maxi sur terrain souple RC: 10'	REPOS+RM	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT ou REPOS. RM: renforcement musculaire. Exos proprioception.	REPOS+RM	FOOTING 30' allure lente + 10 lignes droites accélération progressive. Récup retour+ET	Course préparatoire 15km à 20km dont 10Km AS allure spécifique RD le reste allure libre. Conditions course (terrain, ravito...)
REPOS+RM	FOOTING 30' allure lente + 1500M allure maxi sur terrain souple RC: 10'	FOOTING 45' allure lente +RM+ET	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT. RM: renforcement musculaire. Exos proprioception.	REPOS+RM	FOOTING 30' allure lente + 10 lignes droites accélération progressive. Récup retour+ET	Course préparatoire 15km à 20km dont 10Km AS allure spécifique RD le reste allure libre. Conditions course (terrain, ravito...)

**SEMAINE 6 du 10 au 16 juin**

REPOS	30' Footing échauff.+ <b>10X100M</b> à <b>100%VMA</b> r: 100M 60%VMA sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	<b>NO CHRONO, NO GPS:</b> <b>1H30'</b> Course à la sensation. <b>Allure libre sur terrain souple et varié.</b>	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	<b>SORTIE LONGUE 1H45':</b> <b>30'</b> allure lente AL2(en aisance respiratoire)+ <b>3X20'</b> AS R:5' AL2 sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS	30' Footing échauff.+ <b>10X150M</b> à <b>100%VMA</b> r: 100M 60%VMA sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS+RM	<b>NO CHRONO, NO GPS:</b> <b>1H</b> Course à la sensation. <b>Allure libre sur terrain souple et varié. Ou REPOS.</b>	REPOS+RM	<b>SPECIFIQUE RD:</b> 20' footing+ <b>4X(2'rapide+15' AS</b> allure spécifique sur terrain souple) R: 3' RC:10' allure lente	<b>SORTIE LONGUE 1H45'</b> allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS+RM	30' Footing échauff.+ <b>15X150M</b> à <b>100%VMA</b> r: 100M 60%VMA sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS+RM	<b>NO CHRONO, NO GPS:</b> <b>1H</b> Course à la sensation. <b>Allure libre sur terrain souple et varié.</b>	REPOS+RM	<b>SPECIFIQUE RD:</b> 20' footing+ <b>4X(2'rapide+15' AS</b> allure spécifique sur terrain souple) R: 3' RC:10' allure lente	<b>SORTIE LONGUE 1H30'</b> allure lente (<70%VMA) sur terrain souple.
<b>RELACHEMENT du 17 au 23 juin</b>						

REPOS	30' Footing échauff+2X10X30"(100%VMA)/30"(60%VMA) sur plat. RC:10' (niveaux 2 et 3).	REPOS	<b>DERNIERE SPECIFIQUE</b> RD: 30' footing+200M rapide+30' AS allure spécifique sur terrain souple+ 100M rapide RC:10' allure lente (Niveaux 2 et 3)	REPOS	Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo	<b>SORTIE LONGUE 1H15'</b> allure lente ou repos si sensation de fatigue.
<b>RELACH. du 24 au 30 juin</b>						
REPOS	Footing 45' allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple +RC:10'	REPOS	Footing 30' allure lente + 2 ou 3 accélérations. Ou REPOS	REPOS	<b>RD (Ronde des Douaniers) 36KM</b>	REPOS 10 jours minimum

plans, conseils: caroline.guidoni@orange.fr

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

SEMAINE RELACHEMENT

**AL1:**Récupération entre les séries allure 1. 55% à 60%VMA ou 65%FCM

**AL2:** Footing échauffement, RC (retour au calme après séance), sortie longue allure lente. 60% à 70%VMA ou 75%FCM

**FARTLEK:** varier les allures en fonction des difficultés du terrain et à la sensation. Exemples: 20' échauff +pendant 30' 3'vite/2'lent ou 6' vite/4' lent...RC:10'

**PRO:** Proprioception. Travail équilibre sur une jambe sol stable puis sur sol instable.

**ET:**Etirements sur muscles "tièdes".

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

**RM:** Renforcement musculaire

**MCT ou Micro circuit technique** (600M à 800M): Chemin, sous bois, alternance côtes environ 50M <10%, ou 15 à 20 marches et plat.