

PLAN Grand Raid Golfe du Morbihan - 177 KM

Toutes les séances à ALL 1 et ALL 2 débutent par un échauffement de 30mn 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 6 au 12 avril	2 X 10 x (30"/30") ALL 1 r 3' entre les séries	1H15 ALL 3	1H30 ALL3 dont 3 x 10mn ALL 2 r 3	2H00 ALL 3 Conditions COURSE
SEMAINE 2 du 13 au 19 avril	CÔTES 2 X (6 x 45") ALL 1 r descente r 2' entre les séries	FARTLECK 1H15	2H00 ALL 3 dont 2 x 15mn ALL 2 r 3'	RANDO COURSE 2H30 Conditions COURSE
SEMAINE 3 du 20 au 26 avril	1' 2' 3' 4' 5' 4' 3' 2' 1' ALL 1 r 1'après les 1' et 1/2 temps course pour le reste	FARTLECK 1H15	2H30 ALL 3 dont 2 x 20mn ALL 2 r 3'	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATION				
SEMAINE 4 du 27 avril au 3 mai	FARTLECK 1H15	1H00 TERRAIN VARIÉ dont 20mn ALL 2	REPOS OU VÉLO	1H30 ALL 3
SEMAINE 5 du 4 au 10 mai	CÔTES 10 x 1mn ALL 1 r descente	1H45 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 20mn ALL 2 r 5'	2H 30 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 3H30 Conditions COURSE
SEMAINE 6 du 11 au 17 mai	1H45 TERRAIN VARIÉ dont 3 x 15mn ALL 2 r 4'	FARTLECK 1H15	3H00 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 4H00 Conditions COURSE
SEMAINE 7 du 18 au 24 mai	CÔTES 2 X (6 x 1mn) ALL 1 r descente r 2' entre les séries	FARTLECK 1H15	RANDO COURSE 4H30 Conditions COURSE	RANDO COURSE 3H30 Conditions COURSE
SEMAINE de REGENERATION				
SEMAINE 8 du 25 au 31 mai	FARTLECK 1H30	1H15 TERRAIN VARIÉ dont 3 x 10mn ALL 2 r 4'	REPOS ou VÉLO	2H00 ALL 3
SEMAINE 9 du 1er au 7 juin	1H30 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 20mn ALL 2 r 5'	FARTLEK 1H15	RANDO COURSE 3H00 Conditions COURSE	RANDO COURSE 4H00 Conditions COURSE
SEMAINE 10 du 8 au 14 juin	1H30 ALL 3	FARTLEK 1H30	1H30 ALL 3 Conditions COURSE	RANDO COURSE 2H30 Conditions COURSE
SEMAINES de RELACHEMENT				
SEMAINE 11 du 15 au 21 juin	1H15 TERRAIN VARIÉ dont 2 x 10mn ALL 2 r 4'	FARTLEK 1H00	REPOS	1H00 ALL 3
SEMAINE 12 du 22 au 26 juin	30 à 40' ALL 3	REPOS	REPOS	Grand Raid 177 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)

Prévoir un jour de REPOS obligatoire entre deux séances à ALL1 et/ou ALL 2.

RANDO COURSE : 2/3 course - 1/3 marche active.

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.

conseils.entrainement.trail@ultra-marin.fr

Entraîneurs FFA (1er Degré)

LUCAS Murielle
DUDOUIT Jean-Claude