

PLAN 100 KMS

Semaine 1 :

Lundi : 45' + 10x100m récup largeur (sur terrain de foot)

Mercredi : 30' + 2 séries de 8 x (40''/30''). Récup 2' entre les séries

Vendredi : 1h footing nature à la sensation

Samedi : 1h + 15' à 12.5/13 kmh + 20' footing + 10' en progressif (de 10.5 à 13.5/14 kmh)

Semaine 2 :

Lundi : 30' + 2 séries de 6 côtes de 100m (retours footing au départ) – récup 1'30 entre les séries

Mercredi : 30' + 3 séries de 5 x (1'/40''). Récup 2'30 entre les séries

Vendredi : 1h30 footing nature à la sensation *valloné*

Samedi : 1h + 30' en progressif de Vfooting à 13 kmh + 10' footing + 30' à la sensation (toujours inférieur à 13 kmh)

Semaine 3 :

Lundi : 30' + sur une côte longue : 12 x 30''/30'' (30'' vite /30'' récup mais en restant toujours sur la côte) récup 2' et dans la descente : 10 x 1'(vite donc en descente, 30'' récup toujours sur cette descente)

Mercredi : 30' + 2 séries de 8 x (1'/45''). Récup 2' entre les séries

Vendredi : 2h15 footing avec 30' footing + 1h autour de 12/12.5 kmh + 10' footing + 20' de vitesse footing à 13kmh

Semaine 4 :

Lundi : 1h30 footing en nature (autour de 11/12 kmh)

Mercredi : 30' + 3 séries de (3 côtes de 20'' + 1 côte de 45'') récup 1'30 entre les séries

Vendredi : repos

Samedi : si tu peux : 3h30 en rando-trail = alterner pendant 3h30 de la marche en nature et de la course (marche en côte) et course sur le plat et descente (exemple rando : muletier + Pariou)

Semaine 5 :

Lundi : 45' footing

Mercredi : 30' + sur terrain de foot : 3 x 10 lignes droites (récup largeur) Récup 1 tour entre les séries

Vendredi : 30' + 3 séries de (4 côtes de 20'' avec retour footing au départ + 8 x 15''/15'') récup 1'15 entre les séries

Samedi : 1h + 20' en progressif de Vfooting à 13.5 kmh + 10' footing + 15' de vitesse 11 à 13.5 kmh

Semaine 6 :

Lundi : 50' footing + 10' autour de 13/13.5 kmh

Mercredi : 30' + 6 fois 3' en progressif (de 11kmh à 14kmh) avec récup 1' entre les séries

Vendredi : 30' + 15 x longueurs + largeurs (récup diagonale)

Samedi : 1h + 20' à 12.5 kmh + 10' footing + 20' à la sensation (toujours inférieur à 13.5 kmh)

Semaine 7 :

Lundi : 50' footing

Mercredi : 30' + 10 x 100m pelouse (récup largeur)

Bloc important de la prépa :

Vendredi : 1h30 en terrain vallonné

Samedi : 1h30 + 15' à 12.5 kmh + 20' footing + 10 x 100m en côte (avec récup footing en revenant au départ) + 30' footing (autour de 12kmh)

Semaine 8 :

Lundi : 1h20 à 1h30 (à 12kmh)

Mercredi : 30' + 2 séries de : 8 x 45''/30''

Bloc important de la prépa :

Vendredi : 1h + 10x150m en côte (récup footing en revenant au départ) + 10' footing récup

Samedi : 1h + 30' (autour de 12.5/13kmh) + 20' footing + 10 x 100m (récup largeur)

Semaine 9 :

Lundi : repos

Mercredi : 1h15 + 10x100m (récup largeur)

Vendredi : 1h ou repos en fonction des sensations

Samedi : 1h + 20' (autour de 12.5 kmh) + 10' footing

Semaine 10 :

Lundi : 45' footing

Mercredi : 30' footing

Vendredi : 20' footing

Samedi : 100 km (partir autour de 11.5kmh)