

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT:

Laurence Foschia

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1ère SEMAINE 07- 13/04/25		footing puis 6'8'6'8' rec 3', 4'	1h footing en plus  si 5 entraînements	1h footing cool		1h15 avec dénivelé	2h terrain trail
2ème SEMAINE du14- 20/04/25		2x(6x300m) rec30" rec 2'	1h footing en plus	1h footing avec 4x8' all semi		1h15 avec du dénivelé	1h45 à 2h et ramasser les œufs  <b>Pâques</b>
3ème SEMAINE du21- 27/04/25		45' cool ou 2x6x(45"/45") rec 3'		1h de footing ou  1h15 de fartlek(allure s et terrains variés)		1h à 1h30 avec dénivelé	1h30 à 2h trail
4 ème SEMAINE 28/04- 04/05/25		8x500m rec 1'		1h avec 2x10' all marathon  ou 1h15 de fartlek		2h15 avec dénivelé	1h avec 5x100m ou 2h30 trail
5ème SEMAINE: 5-11/05/25		footing cool avec 4x1000m all marathon		30 ' footing   ou 1h30 de terrain varié avec 2x 15' Allure 2 rec 5'		2h30 avec dénivelé	rando course 2h45
6ème SEMAINE 12-18/05/25		8x(30"/30" )et 5x (45"/45") rec 3' entre les séries		1h30 en terrain varié		3h avec dénivelé	rando course de 3h
7ème SEMAINE 19-25/05/25		5x200m rec 100m puis 5x400m rec 200m		FARTLEK 1h15		repos ou 2h de vélo	1h30 trail cool
8ème SEMAINE	Christophe Dakin						

26/05-01/06/25		côtes de 2x(6x1') rec en descentes		Fartlek : 1h15'		rando course 3h	2h45 type trail
9 <sup>ème</sup> SEMAINE 02-08/06/25		2x( 8x 45"/45") rec 2' entre les séries		Fartlek 1h15		44 et 26 kms de guerledan ou rando course 3h pour ultra marin	66 et 34kms de guerledan ou 2h de rando course
10 <sup>ème</sup> SEMAINE 09-15/06/25		côtes 10x 1' rec en descente		1h30 allure 3		2h15 condition course	2h15 rando course
11 <sup>ème</sup> SEMAINE 16- 22/06/25		1h avec 2x2x15 ' allure2 rec 4'			Fartlek : 1h		1h15
12 <sup>ème</sup> SEMAINE 23-29/06/25	40' cool		20' cool	<b>raid 100kms</b>		<b>raid 56kms</b>	<b>raid 34kms</b>

**ALL1:** allure soutenue =85%VMA

**ALL2:** allure modérée=75%VMA

**ALL3:**allure lente =65%VMA

**RANDO course:** 2/3 course; 1/3: marche rapide

**condition course:** avec sac à dos , hydratation, ravitos

**FARTLEK:** allures et terrains variés en nature

possibilité de **rajouter mercredi ou vendredi** : vélo:2h sans effort ou 1h de footing cool

**prévoir une journée repos entre deux séances ALL1 et/ou ALL2**

prevoir une à deux sorties nocturnes pour le 100kms

**raid 100 ou 56kms** même programme avec moins de temps pour le 56kms ; et **pour le 34kms** : 3 séances /semaine

**guerledan** : pour **44 et 66kms** 4 seances/ semaine et **pour les 26 et 34kms** : 3 séances /semaine