SEMAINES

OBJECTIF : 30 à 40 km

8 h
7 h
6 h
5 h
4 h

7

SEMAINE 7

DURÉE : 5 H 05

MARDI (1 h)
› 45 mn en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

MERCREDI (1 h 05 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 30 mn au seuil plus : 3 fois 7 mn au seuil plus (88-90 % FCM) en micro-circuit avec récupération 2 mn entre les 8 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

VENDREDI (1 h 15 mn)
› Séance en endurance. A faire en nature sur un parcours vallonné.

DIMANCHE (2 h 45 mn)
› 40 mn en endurance plus 20 mn au seuil (85-88 % FCM) sur parcours vallonné puis 1 h 45 mn en rando-course.

8

SEMAINE 8

DURÉE : 6 H 20

MARDI (1 h 15 mn)
› 1 h en endurance dont 15 mn à 80-85 % FCM en montée régulière puis finir en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

MERCREDI (1 h 25 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 3 fois 10 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 2 mn entre les 10 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

VENDREDI (1 h 30 mn)
› 1 h 15mn en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

DIMANCHE (2 h 40 mn)
› 1 h 15 mn en endurance puis deux fois 15 mn au seuil (85-88 % FCM) sur parcours vallonné avec récupération 3 mn entre les 15 mn.
› Finir en endurance.

9

SEMAINE 9

DURÉE : DE 7 H 15 À 8 H 15

MARDI (1 h 20 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 3 fois 12 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 3 mn entre les 12 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

MERCREDI (1 h 35 mn)
› 1 h 15 mn en endurance.
› Plus 20 mn de renforcement musculaire.

VENDREDI (1 h 20 mn)
› 30 mn en endurance plus 25 mn à 85 % FCM en montée régulière.
› Plus 25 mn en endurance.

DIMANCHE (3 h à 4 h)
› Rando-course de 3 h (trail jusqu'à 30 km) à 4 h (trail jusqu'à 40 km).

10

SEMAINE 10

DURÉE : 4 H 30

MARDI (1 h 15 mn)
› 1 h en endurance.
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

MERCREDI (50 mn)
› Séance en micro-circuit.
› 2 fois 15 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 3 mn entre les 15 mn.
› Plus 15 mn en endurance (75 % FCM).

VENDREDI (1 h 15 mn)
› Footing en endurance (70-75 % FCM).

SAMEDI (40 mn)
› Séance en endurance (70 % FCM).

11

SEMAINE 11

1 H 40 + COURSE

Phase de récupération.

MARDI (40 mn)
› Séance en endurance (75 % FCM).

MERCREDI (40 mn)
› 2 fois 4 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec récupération 2 mn entre les 4 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (20 mn)
› Séance en endurance (70 % FCM).

DIMANCHE : COURSE
› Distance :
› Dénivelé :
› Temps :

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Dénivelé +:	Dénivelé +:	Dénivelé +:	Dénivelé +:	Dénivelé +:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES

SEMAINES