SEMAINES

OBJECTIF : LE TERMINER

SEMAINE 6

DURÉE : 4 H 30 À 6 H

JEUDI (1 h 30 mn)
› 1 h 30 mn en endurance à 65-75 % de FCM et étirements.

SAMEDI (1 h à 2 h)
› 2 h de VTT en nature ou 1 h de course à 70 % de FCM et étirements.

DIMANCHE (2 h à 2 h 30 mn)
› Sortie longue de 2 h à 2 h 30 mn à 60-70 % de FCM puis étirements.

SEMAINE 7

DURÉE : 2 H 45 + MARATHON

MARDI (1 h 30 mn)
› 1 h 30 mn en endurance à 60-65 % de FCM et étirements.

SAMEDI (1 h 15 mn)
› Séance en endurance
› 30 mn en endurance et 10 x 100 m à 80 % de FCM. Récupération 100 m au trot.
› 10 mn footing lent puis étirements.

DIMANCHE
› Marathon à allure 100 km à 65-70 % de FCM. Ou sortie de 3 heures de 70 à 75 % de FCM.

SEMAINE 8

DURÉE : 3 H 30 À 4 H 45

JEUDI (45 mn)
› 45 mn en endurance à 60-70 % de FCM et étirements.

SAMEDI (1 h à 2 h)
› 2 h de VTT en nature ou 1 h de course à 70 % de FCM puis étirements.

DIMANCHE (1 h 45 à 2 h)
› Sortie longue 1 h 45 mn à 2 h à 60-70 % de FCM puis étirements.

SEMAINE 9

DURÉE : 2 H 40

JEUDI (1 h 10 mn)
› Séance allure spécifique marathon.
› 40 mn en endurance à 60-70 % de FCM et 20 mn à 80-85 % de FCM.
› 10 mn footing lent puis étirements.

DIMANCHE (1 h 30 mn)
› Sortie longue 1 h 30 mn à 65-75 % de FCM et étirements.

SEMAINE 10

1 H 30 + COURSE

MERCREDI (40 mn)
› 40 mn en endurance à 60-65 % de FCM + étirements.

SAMEDI (50 mn)
› 30 mn en endurance et 10 x 100 m à 80 % de FCM. Récupération 100 m au trot.
› 10 mn footing lent puis étirements.

DIMANCHE
› Finir son 100 km.

DIMANCHE : COURSE
› Vitesse moyenne :
› Temps :

8 h
7 h
6 h
5 h
4 h
3 h
2 h

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:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES

SEMAINES