

Au 22/04 : PLAN sur 9 semaines pour les Burons, 44 km et 1230 m +/-, 4 séances/semaine

Bien lire les recommandations à la fin du plan !

- **Semaine 1 : +**

1. **Séance VMA** : 30' endurance puis 2x8x30''/30'' (vite = VMA/lent) (récup de 3' entre)
2. 30' endurance + 3x10' allure marathon (75 à 80 % VMA : en-dessous du seuil) + 5 à 10' relax ou 1h endurance
3. **Séance seuil** : 30' endurance + 4x6' au seuil, terrain vallonné (récup : 3' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
4. **Sortie longue** 2h30 sur terrain vallonné (600 à 800m de dénivelé) : varier les allures en reprenant celles de la semaine avec 2x5' au seuil et 2x10' allure marathon, le reste en endurance (<75%VMA) : type Montaud ou Pène

- **Semaine 2 : +**

1. **Séance VMA** : 30' endurance puis 2x10x30''/30'' (vite = VMA/lent) (récup de 3' entre)
2. 30' endurance + 3x10' allure marathon (75 à 80 % VMA : en-dessous du seuil) + 5 à 10' relax ou 1h endurance
3. **Séance seuil** : 30' endurance + 3x8' au seuil, terrain vallonné (récup : 3' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
4. **Sortie longue** 2h30 sur terrain vallonné (800 à 1000m de dénivelé) : varier les allures en reprenant celles de la semaine avec 2x5' au seuil et 2x10' allure marathon, le reste en endurance (<75%VMA) : type Montaud ou Pène

- **Semaine 3 : +**

1. **Séance VMA côtes** : 30' endurance puis 2x8 côtes en 30''/45'' (vite en montée/relax en descente) (récup de 3' entre)
2. 1h endurance
3. **Séance seuil** : 40' endurance + 3x10' au seuil, terrain vallonné (récup : 3' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
4. **Trail de préparation** (donc « en-dedans ») type 25km et 1200+/- **ou**
Rando-trail : 3h (800 à 1200m de dénivelé) : dominante course si possible

- **Semaine 4 : semaine allégée**

1. 1h endurance
2. 1h30 vélo ou VTT endurance
3. 1h endurance dont 10' allure marathon et finir vite 5'
4. **Sortie longue** 2h sur terrain vallonné (600 à 800m de dénivelé) relax **ou séance** mixte 1h à pied +1h30 VTT

- **Semaine 5 : +**

1. **Séance VMA** : 30' endurance puis 2x10x30''/30'' (vite = VMA/lent) (récup de 3' entre)
2. 30' endurance + 3x12' allure marathon (75 à 80 % VMA : en-dessous du seuil) + 5 à 10' relax ou 1h10 endurance
3. **Séance seuil** : 45' endurance + 20'+15' au seuil, terrain vallonné (récup : 3' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
4. **Sortie longue** 2h45 sur terrain vallonné (800 à 1200m de dénivelé) : varier les allures en reprenant celles de la semaine avec 2x5' au seuil et 2x15' allure marathon, le reste en endurance (<75%VMA)

- **Semaine 6 : +**

1. **Séance VMA côtes** : 30' endurance puis 2x10 côtes en 30''/45'' (vite en montée/relax en descente) (récup de 3' entre)
2. 1h endurance sans dénivelé
3. **séance seuil** : 45' endurance + 2x20' au seuil, terrain vallonné (récup : 3' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
4. **Rando-trail** : 3h (800 à 1200m de dénivelé) : dominante course si possible

- **Semaine 7 : +**

1. 1h endurance + 10 lignes droites (100m) allure VMA+ mais relâchée (récup 10 à 20'')
2. 1h endurance sans dénivelé
3. **séance seuil** : 45' endurance + 30'+10' au seuil, terrain vallonné (récup : 3' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
4. **Sortie longue** 2h15 sur terrain vallonné (600 à 800m de dénivelé)

- **Semaine 8 :**

1. 1h endurance + 10 lignes droites (100m) allure VMA+ mais relâchée (récup 10 à 20'')
2. **Seuil** : 30' endurance puis 20' au seuil, terrain vallonné puis 10' relax
3. 1h endurance terrain plat
4. 1h endurance + 10 lignes droites (100m) vite mais relâchée ou repos ou vélo

- **Semaine 9 :**

1. 20' relax puis 4x2' allure marathon
2. 20' relax puis 3x2' allure marathon
3. 20' relax puis 2x2' allure marathon
4. **COURSE**

Ne pas enchaîner 2 séances « dures » dans la semaine sans jour intermédiaire (comme VMA puis seuil à la suite) : toujours un jour de récup ou d'endurance.

« Ecouter » son corps : au moindre signal, lever le pied et ne pas hésiter à laisser tomber une heure d'endurance (repos ou vélo à la place).

***Séance VMA ou côtes** : peut-être fait pendant l'entraînement du vendredi et peut être remplacé par d'autres formules que celles proposées ici.*

***Séance « seuil »** : respiration cadencée mais maîtrisée, peut être fait pendant l'entraînement du mercredi.*

Donc semaine type :

- Lundi : endurance
- Mercredi : seuil
- Vendredi : VMA
- Dimanche : sortie longue ou rando-trail.

Si 5 séances/semaine, rajouter 1h30 à 2h de VTT sur la séance en plus.

Bon entraînement !!