

Plan d'entraînement pour terminer un (premier) 100km

Cet objectif s'applique le plus souvent au coureur qui affronte le 100km pour la première fois. Que l'on soit athlète de haut niveau ou coureur amateur, il convient d'aborder cette épreuve avec la même humilité.

Les séances ci-dessous sont classées par ordre CHRONOLOGIQUE.

Si vous en faites une, c'est la séance 1, si vous en faites deux, il s'agit des séances 1 et 2, si vous en faites trois vous ajoutez la séance 3 (sortie longue) etc... La VMA ne concerne donc que ceux qui font 5 séances hebdomadaires. Libre à vous ensuite de les placer dans votre semaine à votre convenance. Sans toutefois mettre à la suite deux séances dures et en les espaçant, si possible, avec un footing allure 1 ou 100km.

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>	<u>Séance 3</u>	<u>Séance 4</u>	<u>Séance 5</u>
	VS 100km	Allure 1	EMA	Allure 100km	VMA
Semaine 1	2h15 allure 100km	1h allure 1	3x8' à 80-85% de la VMA rec : 1'30"	1h allure 100km	12x1'45"
Semaine 2	2h30 allure 100km	1h allure 1	3x10' à 80-85% de la VMA rec : 1'30"	1h allure 100km	11x1'10"/1'
Semaine 3	2h45 allure 100km	1h allure 1	3x12' à 80-85% de la VMA rec : 1'40"	1h allure 100km	10x1'15"/1'
Semaine 4	1h30 allure 100km	1h allure 1	3x8' à 80-85% de la VMA rec : 1'30"	1h allure 100km	Pas de 5 ^{ème} séance
Semaine 5	3h allure 100km	1h allure 1	3x14' à 80-85% de la VMA rec : 1'40"	1h allure 100km	10x1'20"/1'
Semaine 6	3h15 allure 100km	1h allure 1	3x16' à 80-85% de la VMA rec : 1'50"	1h allure 100km	10x1'25"/1'
Semaine 7	3h30 allure 100km	1h allure 1	3x18' à 80-85% de la VMA rec : 1'50"	1h allure 100km	10x1'30"/1'
Semaine 8	2h allure 100km	1h allure 1	3x20' à 80-85% de la VMA rec : 2'	1h allure 100km	9x1'35"/1'
Semaine 9	1h allure 100km à J-13	1h allure 100km à J-12	3x8' à 80-85% de la VMA rec : 1'30" à J-10	1h allure 100km à J-9	1h allure 100km à J-7
Semaine 10	50' allure 100km à J-5	40' allure 100km à J-3	Repos à J-2	Repos à J-1	100 km

Précautions d'emploi ☺

Ces plans d'entraînement mis à votre disposition gracieusement et gratuitement s'adressent à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. On est dans du prêt à utiliser, pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas forcément, rien d'anormal.

Si vous voulez un programme d'entraînement qui soit adapté à vos particularités et à vos contraintes sportives, familiales, professionnelles, il vous faut un plan sur-mesure et personnalisé et c'est par [ici](#) que ça se trouve.

VS100km : Vitesse à laquelle vous allez courir votre 100km. Exemple : 10km/h pour un objectif de 10h.

Allure 1 : footing de base, en aisance et en équilibre respiratoire total.

EMA : Allure entre 80 à 85% selon votre Indice d'Endurance. (Voir définition sur [le site](#) si nécessaire).

Pour les athlètes désireux et capables de s'entraîner 6 voire même 7 fois, voici dessous les séances à ajouter. Ce cas s'adresse à des coureurs chevronnés déjà en capacité de supporter un tel nombre de séances hebdomadaire.

Séance 6		Séance 7	
Allure 1		Allure 2	
1h allure 1		1h15 dont 30' allure 2	
1h allure 1		1h20 dont 35' allure 2	
1h allure 1		1h25 dont 40' allure 2	
1h allure 1		1h allure 1	
1h allure 1		1h30 dont 35' allure 2	
1h allure 1		1h30 dont 40' allure 2	
1h allure 1		1h30 dont 45' allure 2	
1h allure 1 à J-13		Repos à J-12	
Repos à J-6		Repos à J-4	

Allure 2 :

environ 1km/h plus vite que l'allure de footing de base.