

## Plan d'entraînement pour réaliser 10h au 100km

Note préalable : Ce plan est *un exemple* concret d'un athlète que j'ai préparé aux 100km de Vendée. Je vous le propose pour *illustrer* la démarche qui m'a guidé lorsque j'ai abordé le 100km.

A savoir : considérer cette course comme une discipline à part entière de l'athlétisme et non pas comme une épreuve où l'essentiel de l'entraînement consiste à accumuler les kilomètres.

Il se décompose ainsi:

-1ère phase : période générale axée sur le développement de la VMA (2 séances/semaine)

-2ème phase : développement spécifique axé sur la compétition programmée (séance allure compétition) et l'entretien de la VMA (1 séance/semaine)

En l'appliquant à moi même cela m'a permis, bien qu'étant un marathonien très moyen, de devenir international. En l'appliquant à Pascal Fétizon, cela l'a mené au titre mondial.

Mais ce n'est pour autant que je pense détenir la vérité. Je continue à m'interroger et à explorer d'autres voies.

Le tableau ci-dessous est un exemple des temps de travail et de récupération que l'on peut appliquer pour les séances de VMA (dans ce cas celle-ci est estimée à 16km/h).

Il correspond et s'adapte aux contraintes d'un coureur et peut donc difficilement être reproduit stricto-sensu. Rien ne remplace un entraîneur qui vous connaît parfaitement où un [plan d'entraînement personnalisé](#) à vos contraintes personnelles.

Fractions	50m	100m	150m	200m	250m	300m	400m	500m	600m	800m	900m	1000m
<b>Tps de course</b>	10"	21"	32"	43"	55"	1'06"	1'31"	1'55"	2'20"	3'09"	3'34"	3'58"
<b>Tps de récup</b>	10"	20"	25"	30"	40"	55"	1'	1'10"	1'15"	1'20"	1'25"	1'30"

Repos
3*10' allure 3 (80-85% de la VMA) rec: 2'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
50' + 10*100m rec: 100m
Repos
6*200m + 6*150m + 6*100m + 6*50m 1'15" entre les séries
Repos
3*12' allure 3 (80-85% de la VMA) rec: 2'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
4*300m + 4*250m + 4*200m rec: 1'15" entre les séries
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
2*3*800m rec entre les séries: 2'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
3*2000m (9'40") rec: 2'30" (1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)

2*8*200m rec entre les séries: 1'30"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
(1000m-900m-800m ) 2 rec: 1'30"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
2*3000m (14'30") rec: 3' (1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
(300m-250m-200m-150m-100m) 3 rec entre les séries: 1'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
2*3*900m rec entre les séries: 2'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
3000m-2000m-2000m allure: 4'50" rec: 2'30" (1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
50' + 10*100m rec: 100m
Repos
6*200m + 6*150m + 6*100m + 6*50m 1'15" entre les séries
50-55' allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
3000m-2000m-3000m allure: 5' rec: 2'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
10*300m (1'12")
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
6*1000m
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
3000m-2000m-3000m allure: 4'50" rec: 2'30" (1h30 -1h40 au total avec echauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
3*400m + 4*300m + 4*200m rec entre les séries: 1'30"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
5*1200m (4'47") rec: 1'45"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
4*2000m (9'30") rec: 2'30" (1h30 -1h40 au total)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
5*400m + 4*300m 1'45" entre les séries
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
1000m-1200m-1400m-1200m-1000m rec: 1'15"-1'30"-1'45"-1'30" allure: 4'- 4'10"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
3000m-2500m-2000m (14'15"-11'50"-9'30") rec: 3' (1h35 -1h45 au total)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
50' + 10*100m rec: 100m
12*250m
50-55' allure 1 (65-70% de la VMA)

Repos
4*2000m (10') rec: 1' (1h30 au total)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
4*2000m (9'30") rec: 2'30" (1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
Repos
3*3000m (15') rec: 1'30" (1h40 -1h50 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
2*6*300m rec entre les séries: 1'30"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
3000m-2000m-3000m allure: 4'45" rec: 2'30" ( 1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
4000m-3000m-3000m allure 12km/h rec: 1'30" ( 1h50 -2h au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
3*3000m (allure 4'45"-4'50") rec: 3' (1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
2*7*250m (1') rec: 45"/1'45"
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
2*4*1000m (4'35"-4'40") rec: 1'/3' (1h20 -1h30 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
40' + 3*5*100m (déroulés, facile) rec: 100m /200m
Repos
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
40'- 45' + 5*100m rec: 100m
Repos
Repos
<b>Semi marathon</b>
Repos
Repos
40-45' allure 1 (65-70% de la VMA)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
4*2000m (9'20") rec: 2'
1h45 à 10 km/h
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
3*4000m allure 12km/h rec: 1'30" ( 2h20 au total avec échauffement et récup)
Repos
1h + 10*100m rec 100m
Repos
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
5*2000m (9'30"-9'20") rec: 2'30" (1h30 -1h40 au total)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
5000m-4000m-3000m allure 12km/h rec: 1'30" (2h30 au total avec échauffement et récup)

1h allure 1 (65-70% de la VMA)
1h30 (20' à 10km/h - 40' à 11km/h - 30' à 10 km/h)
Repos
1h15 à 10km/h
4*3000m allure 12km/h rec: 1'30" (2h40 au total avec échauffement et récup)
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
1h15 à 10 km/h
2*5*1000m (4'30") rec: 1/2'
1h allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
40'- 45' + 5*100m rec: 100m
Repos
Repos
<b>Marathon à l'allure 100Km (1er mai - désolé ça tombe pas un dimanche)</b>
Repos
Repos
Repos
1h à 10 km/h
1h30 dont 20' à 10 - 40' à 11 - 30' à 10 km/h
1h + 10*100m rec: 100m
2*4*1000m (4'35") rec: 1/2'30"
1h à 10 km/h
4*3000m à 12km/h rec: 1'30" - 2h en tout -
Repos
1h à 10 km/h
3*3000m (14'15") rec: 2'30" (1h30 en tout)
Repos
1h30 dont 20' à 10 km/h - 40' à 11 km/h - 30' à 10 km/h
1h à 10 km/h
2*4000m à 12 km/h rec: 1'30"
Repos
1h dont 30' à 11km/h
Repos
1h à 10km/h
Repos
40-45' allure 1 (65-70% de la VMA)
Repos
Repos
<b>100km</b>