

Semaines	Séances prévues
<b>Semaine 1</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1' en côtes/descente
Séance 3	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x8' EMA (rec : 1'30")
Séance 5	2h allure 100km (boucle 2)
<b>Semaine 2</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1'15" en côtes/descente
Séance 3	1h05 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x10' EMA (rec : 1'30")
Séance 5	2h15 allure 100km (boucle 2)
<b>Semaine 3</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1'30" en côtes/descente
Séance 3	1h10 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x12' EMA (rec : 1'45")
Séance 5	2h30 allure 100km (boucle 2)
<b>Semaine 4</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	3x6' EMA (rec : 1'15")
Séance 3	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 4	2h allure 100km (boucle 2)
Séance 5	pas de 5ème séance
<b>Semaine 5</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1'45" en côtes/descente
Séance 3	1h15 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x14' EMA (rec : 1'45")
Séance 5	2h45 allure 100km (boucle 2)

### Précisions utiles

#### **Allure 100km**

Il y a 2 allures spécifiques dans mes plans d'entraînement au 100km de Millau. Elles correspondent chacun aux boucles 1 et 2 du parcours Millavois

#### **Sorties longues**

La durée des sorties longues est variable selon le niveau du coureur (donc de son temps de course). Elle doit être calibrée en fonction de la durée de l'objectif chronométrique (celles du plan sont données à titre d'exemple)

### Semaine 6

Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x2' en côtes/descente
Séance 3	1h20 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x16' EMA (rec : 2')
Séance 5	3h allure 100km (boucle 2)

### Semaine 7

Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x2'30" en côtes/descente
Séance 3	1h20 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x18' EMA (rec : 2')
Séance 5	3h15 allure 100km (boucle 2)

### Semaine 8

Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x3' en côtes/descente
Séance 3	1h25 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x20' EMA (rec : 1'30")
Séance 5	2h allure 100km (boucle 2)

### Semaine 9

Lundi	repos
Mardi	3x10' EMA (rec : 1'15")
Mercredi	repos
Jeudi	1h10 allure 100km (boucle 1)
Vendredi	repos
Samedi	1h allure 100km (boucle 1)
Dimanche	repos

### Semaine 10

Lundi	50' dont 40' allure 100km (boucle 1)
Mardi	repos
Mercredi	40' dont 30' allure 100km (boucle 1)
Jeudi	repos
Vendredi	repos
Samedi	<b>100km de Millau</b>
Dimanche	Quartier libre !

### Précisions utiles

#### EMA

Le calibrage des intensités et la durée des séances d'EMA dépend de votre niveau d'endurance aérobie (à définir idéalement par un test d'EMA)

#### Côtes

Il s'agit d'un travail de préparation musculaire concentrique/excentrique à réaliser sur des parcours propices aux objectifs visés

### Précautions d'emploi ☺

Ce plan d'entraînement, mis à votre disposition gracieusement et gratuitement, s'adresse à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. On est dans du "prêt-à-trotter", pas dans du "sur-mesure". Cela signifie que s'il ne vous correspond pas 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.