

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

De 1 à 6 séances... selon vos disponibilités et votre motivation

Précautions d'emploi et avertissement préalable

Ce programme mis à votre disposition gracieusement s'adresse, comme tous les plans génériques, à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. Avec toutes les limites qu'implique les plans figés, collés sur le réfrigérateur. On est dans du prêt à utiliser, du « prêt-à-trotter » pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas totalement, c'est normal.

Décryptage du plan et consignes :

Ce plan est destiné plus particulièrement au coureur qui se lance pour la première fois sur 100km. 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 de priorité. 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... 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 si ce n'est pas un jour de repos.

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1 ou allure 100km, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 10 à 15' à allure 100km.

L'allure 100km : Vitesse à laquelle vous allez courir votre 100km, en prenant en compte les pauses et arrêts durant la course et qui varient selon le profil du coureur.

L'allure 1 correspond à une allure de footing en complète aisance respiratoire.

L'allure 2 correspond à une allure moyenne de footing (environ 1km/h plus vite que l'allure 1).

EMA : Allure entre 80 à 85% selon votre Indice d'Endurance. Plus d'informations [ici](#)

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 10 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

	<u>Séance 1</u>	<u>Séance 2</u>	<u>Séance 3</u>	<u>Séance 4</u>	<u>Séance 5</u>	<u>Séance 6</u>
	VS 100km	Allure 1	EMA	Allure 100km	VMA	Allure 2
Semaine 1	2h15 allure 100km	1h allure 1	3x8' à 80-85% de la VMA rec : 1'30"	1h allure 100km	12x1'45"	1h15 dont 30' allure 2
Semaine 2	2h30 allure 100km	1h allure 1	3x10' à 80-85% de la VMA rec : 1'30"	1h allure 100km	11x1'10"/1'	1h20 dont 35' allure 2
Semaine 3	2h45 allure 100km	1h allure 1	3x12' à 80-85% de la VMA rec : 1'40"	1h allure 100km	10x1'15"/1'	1h25 dont 40' allure 2
Semaine 4	1h30 allure 100km	1h allure 1	3x8' à 80-85% de la	1h allure 100km	Pas de 5 ^{ème} séance	1h allure 1

			VMA rec : 1'30"			
Semaine 5	3h allure 100km	1h allure 1	3x14' à 80-85% de la VMA rec : 1'40"	1h allure 100km	10x1'20"/1'	1h30 dont 45' allure 2
Semaine 6	3h15 allure 100km	1h allure 1	3x16' à 80-85% de la VMA rec : 1'50"	1h allure 100km	10x1'25"/1'	1h30 dont 4' allure 2
Semaine 7	3h30 allure 100km	1h allure 1	3x18' à 80-85% de la VMA rec : 1'50"	1h allure 100km	10x1'30"/1'	1h30 dont 45' allure 2
Semaine 8	2h allure 100km	1h allure 1	3x20' à 80-85% de la VMA rec : 2'	1h allure 100km	9x1'35"/1'	1h15 dont 30' allure 2
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	Pas de 6 ^{ème} séance
Semaine 10	50' allure 100km à J-5	40' allure 100km à J-3	Repos à J-2	Repos à J-1	100 km	Pas de 6 ^{ème} séance

Et pourquoi n'auriez- vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entrainement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>