

### Précautions d'emploi

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'impliquent 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.

| 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' à 80-85% de la VMA (rec : 1'30")  |
| Séance 5         | sortie longue 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' à 80-85% de la VMA (rec : 1'35") |
| Séance 5         | sortie longue 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' à 80-85% de la VMA (rec : 1'40") |
| Séance 5         | sortie longue allure 100km (boucle 2)  |
| <b>Semaine 4</b> |  |
| Séance 1         | 1h allure 100km (boucle 1)             |
| Séance 2         | 3x6' à 80-85% de la VMA (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' à 80-85% de la VMA (rec : 1'45") |
| Séance 5         | sortie longue 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 chacune 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 visé.

| Semaines          | Séances prévues                        |
|-------------------|--|
| <b>Semaine 6</b>  |  |
| Séance 1          | 1h allure 100km (boucle 1)             |
| Séance 2          | 10x2' en côtes/descente                |
| Séance 3          | 1h20 allure 100km (boucle 1)           |
| Séance 4          | 3x16' à 80-85% de la VMA (rec : 1'45") |
| Séance 5          | sortie longue allure 100km (boucle 2)  |
| <b>Semaine 7</b>  |  |
| Séance 1          | 1h allure 100km (boucle 1)             |
| Séance 2          | 10x2'30" en côtes/descente             |
| Séance 3          | 1h20 allure 100km (boucle 1)           |
| Séance 4          | 3x18' à 80-85% de la VMA (rec : 1'45") |
| Séance 5          | sortie longue allure 100km (boucle 2)  |
| <b>Semaine 8</b>  |  |
| Séance 1          | 1h allure 100km (boucle 1)             |
| Séance 2          | 10x3' en côtes/descente                |
| Séance 3          | 1h25 allure 100km (boucle 1)           |
| Séance 4          | 3x20' à 80-85% de la VMA (rec : 1'45") |
| Séance 5          | sortie longue allure 100km (boucle 2)  |
| <b>Semaine 9</b>  |  |
| Lundi             | repos                                  |
| Mardi             | 3x10' à 80-85% de la VMA (rec : 1'15") |
| Mercredi          | repos                                  |
| Jeudi             | 1h10 allure 100km (boucle 1)           |
| Vendredi          | repos                                  |
| Samedi            | 1h allure 100km (boucle 1)             |
| Dimanche          | repos                                  |
| <b>Semaine 10</b> |  |
| 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)

#### Séances côtes/descentes

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

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/>