

Plan d'entraînement 24 heures sur 10 semaines

De 3 à 5 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 :

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

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).

L'allure 3 correspond à une allure soutenue de footing (environ 1km/h plus vite que l'allure 2).

L'allure 24 heures correspond à la vitesse à laquelle vous espérez réaliser votre course, en prenant en compte les pauses et arrêts durant la course et qui varient selon le profil du coureur.

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 à allure 2 et 3.

Jour	4 séances	5 séances	6 séances
Semaine 1			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h30 allure 1	20x30"/30"	20x30"/30"
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h30 allure 24h	2x15' allure 2 rec : 1'30"	2x15' allure 2 rec : 1'30"
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x8' allure 3 rec : 1'30"	3x8' allure 3 rec : 1'30"	3x8' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	2h30 allure 24h	2h30 allure 24h	2h30 allure 24h
Semaine 2			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h35 allure 1	18x40"/30"	18x40"/30"
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h50 allure 24h	2x20' allure 2 rec : 1'30"	2x20' allure 2 rec : 1'30"
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x10' allure 3 rec : 1'30"	3x10' allure 3 rec : 1'30"	3x10' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h

Semaine 3			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h40 allure 1	15x50"/35"	15x50"/35"
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h 55 allure 24h	2x25' allure 2 rec : 1'30"	2x25' allure 2 rec : 1'30"
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x12' allure 3 rec : 1'30"	3x12' allure 3 rec : 1'30"	3x12' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	3h allure 24h	3h allure 24h	3h allure 24h
Semaine 4			
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi	1h15 allure1	1h allure 24h	1h allure 24h
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi	1h30 allure 24h	3x8' allure 3 rec : 1'30"	3x8' allure 3 rec : 1'30"
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Dimanche	3h15 allure 24h	3h15 allure 24h	3h15 allure 24h
Semaine 5			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h35 allure 1	11x1'/45"	11x1'/45"
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h50 allure 24h	4x15' allure 2 rec: 1'	4*x15' allure 2 rec: 1'
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x14' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	3h30 allure 24h	3h30 allure 24h	3h30 allure 24h
Semaine 6			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h40 allure 1	10x1'10"/50"	11x1'10"/50"
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h55 allure 24h	2x30' allure 2 rec: 1'	2x30' allure 2 rec: 1'
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x16' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	3h45 allure 24h	3h45 allure 24h	3h45 allure 24h
Semaine 7			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h40 allure 1	10x1'20"/1'	10x1'20"/1'
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h55 allure 24h	2x35' allure 2 rec: 1'	2x35' allure 2 rec: 1'
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x18' allure 3 rec : 1'30"	3x18' allure 3 rec : 1'30"	3x18' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	4h allure 24h	4h allure 24h	4h allure 24h

Jour	4 séances	5 séances	6 séances
Semaine 8			
Lundi	Repos	Repos	1h allure 24h
Mardi	1h allure 1	10x1'30"/1'	10x1'30"/1'
Mercredi	Repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h45 allure 24h	2x40' allure 2 rec: 1'	2x40' allure 2 rec: 1'
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	3x20' allure 3 rec : 1'30"	3x20' allure 3 rec : 1'30"	3x20' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	2h allure 24h	2h allure 24h	2h allure 24h
Semaine 9			
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi	1h allure 24h	1h allure 24h	1h allure 24h
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi	3x10' allure 2 rec : 1'	3x10' allure 2 rec : 1'	3x10' allure 2 rec : 1'
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	50' allure 24h	50' allure 24h	50' allure 24h
Dimanche	Repos	Repos	Repos
Semaine 10			
Lundi	40' allure 24h	40' allure 24h	40' allure 24h
Mardi	Repos	Repos	Repos
Mercredi	30' allure 24h	30' allure 24h	30' allure 24h
Jeudi	Repos	Repos	Repos
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	24h	24h	24h

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'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>