

PREPARATION 83 KMS: OBJECTIF FINISHER

12 SEMAINES (S1 A S8) - 3 A 4 SEANCES / SEMAINE

JOUR	S1	S2	S3	S4
J1	Echauffement 30 mn / 12 x 2 mn sur parcours vallonné	Echauffement 30 mn / Séance dénivelé négatif / Vitesse récup en côte et descente rapide 8 x 2 mn, Dénivelé 600 /+ environ	footing 30 mn + 8 x 5 mn/r1'30 + récup 10 mn	footing 30 mn + 8 x 6 mn/r2' + récup 10 mn
J2	footing 1h00 à 1h30	footing 1h00 à 1h30	footing 1h00 à 1h30	footing 1h00
J3	Echauffement 30 mn / 8 x 1 à 1,30 mn / côtes fort dénivelé Dénivelé 500 + environ	Echauffement 30 mn / 8 x 1,30 mn Escaliers / Dénivelé 500 + environ	Echauffement 30 mn / 10 x 2 mn côtes fort dénivelé / Dénivelé 500 + environ	footing 30 mn
J4	sortie longue 1h45, 600 m dénivelé positif	sortie longue 1h45 , <u>Appuis très varié</u> 800 m dénivelé positif	sortie longue 2h00, dénivelé positif >800 m	Sortie longue 2h30 ou TRAIL 20 KMS -
JOUR	S5	S6	S7	S8
J1	footing 1h00 à 1h30	Echauffement 30 mn / Séance dénivelé négatif / Vitesse récup en côte et descente rapide, 10 x 2 mn, Dénivelé 700 -/+ environ	Echauffement 30 mn / 16 x 2 mn/ r 1mn et 10 mn de récup	footing 30 mn + 12 x 1'/1'
J2	footing 1h00 à 1h30	footing 1h00 à 1h30	footing 30 mn + 10 x 5 mn/r2'+ récup 10 mn	Footing 40 mn
J3	Echauffement 30 mn / 10 x 1,30 mn Escaliers / Dénivelé 500 + environ	footing 30 mn + 12 x 4 mn/r1 + récup 10 mn	Echauffement 30 mn / 10 x 2 mn côtes fort dénivelé / Dénivelé 500 + environ	Footing ou repos à l'envie
J4	sortie longue 2h00 dénivelé positif >800 m	sortie longue 2h30mn, <u>Appuis très variés</u> , 800 m dénivelé positif	sortie longue 2h00mn dénivelé positif 600 m	Sortie longue 4h00 ou TRAIL 30 KMS -

83 kms - 27 mai 2017 -

JOUR	S9	S10	S11	S12
J1	footing 1h00 à 1h30	Echauffement 30 mn / Séance dénivelé négatif / Vitesse récup en côte et descente rapide, 10 x 2 mn, Dénivelé 700 +/- environ	Echauffement 30 mn / 16 x 2 mn/ r 1mn et 10 mn de récup	Footing 40 mn
J2	footing 1h00 à 1h30	footing 1h00 à 1h30	footing 30 mn + 5 x 10 mn/r3'+ récup 10 mn	Footing ou repos à l'envie
J3	footing 30 mn + 12 fois 5mn/r1mn+ récup 10mn	footing 30 mn + 10 x 6 mn/r1 + récup 10 mn	Echauffement 30 mn / 10 x 2 mn côtes fort dénivelé / Dénivelé 500 + environ	Footing ou repos à l'envie
J4	sortie longue 2h00 dénivelé positif >800 m	sortie longue 2h30mn, <u>Appuis très variés</u> , 800 m dénivelé positif	sortie longue 2h00mn dénivelé positif 600 m	83 kms 27 mai 2017