

Plan d'entraînement 100 Kms

Jour		Séance	Modifications
dimanche	14-févr-10	14/02/2010 : marathon de Séville : 4h00	
lundi	15-févr-10	S-4 repos	Relance post marathon
mardi	16-févr-10	repos	
mercredi	17-févr-10	repos	
jeudi	18-févr-10	30' allure 100km	
vendredi	19-févr-10	repos : voyage retour	
samedi	20-févr-10	30' allure 100km : retour Paris	
dimanche	21-févr-10	1h allure 100km	
lundi	22-févr-10	S-3 1h allure 1	
mardi	23-févr-10	1h05 allure 1	
mercredi	24-févr-10	1h allure 1	
jeudi	25-févr-10	1h05 allure 1	
vendredi	26-févr-10	Repos	
samedi	27-févr-10	1h30 allure 100km	
dimanche	28-févr-10	Repos	
lundi	01-mars-10	S-2 1h allure 100km	Plan Initial Bruno HEUBI
mardi	02-mars-10	1h30 allure 100km dont 35' allure 2	
mercredi	03-mars-10	1h allure 100km	
jeudi	04-mars-10	1h45 allure 100km dont 2*20' allure 3 rec: 1'30"	
vendredi	05-mars-10	Repos	
samedi	06-mars-10	2h00 allure 100km	
dimanche	07-mars-10	Repos	
lundi	08-mars-10	S-1 1h allure 1	
mardi	09-mars-10	1h30 allure 100 km	
mercredi	10-mars-10	1h allure 1	
jeudi	11-mars-10	1h30 allure 100 km	
vendredi	12-mars-10	Repos	
samedi	13-mars-10	1h45 allure 100km	
dimanche	14-mars-10	repos	
lundi	15-mars-10	S1 3 x 7 (30"/30") Récup 1'30"	
mardi	16-mars-10	1h00' allure 100km	
mercredi	17-mars-10	1h30' allure 100km dont 30' allure 2	
jeudi	18-mars-10	1h45 allure 100km dont 4x10' allure 3 recup 1'30"	
vendredi	19-mars-10	repos	
samedi	20-mars-10	2h20' allure 100km	
dimanche	21-mars-10	repos	
lundi	22-mars-10	S2 2 x 10 (45"/30" - 30"/30) récup 1'30"	
mardi	23-mars-10	1h05 allure 100km	
mercredi	24-mars-10	1h30 allure 100km dont 35' allure 2	
jeudi	25-mars-10	1h45 allure 100km dont 3 x 15' allure 3 recup 1'30"	
vendredi	26-mars-10	repos	
samedi	27-mars-10	2h05 allure 100km	
dimanche	28-mars-10	repos	
lundi	29-mars-10	S3 10 (45"/30") + 8 (30"/30) + 4 (15"/15") récup 1'30" puis 1'00"	
mardi	30-mars-10	1h10 allure 100km	
mercredi	31-mars-10	1h35 allure 100km dont 40' allure 2	
jeudi	01-avr-10	1h45 allure 100km dont 2*20' allure 3 rec: 2'00"	
vendredi	02-avr-10	repos	
samedi	03-avr-10	2h40 allure 100km	
dimanche	04-avr-10	repos	
lundi	05-avr-10	S4 1h35' dont 40' allure 2	
mardi	06-avr-10	2 x 10 (30"/30") récup 1'30"	
mercredi	07-avr-10	repos	
jeudi	08-avr-10	1h00 allure 100km	
vendredi	09-avr-10	repos	
samedi	10-avr-10	2h00 allure 100km	
dimanche	11-avr-10	repos	

Plan d'entraînement 100 Kms

lundi	12-avr-10	S5	2 x 10 (45"/30" - 30"/30) récup 1'30"	
mardi	13-avr-10		1h15 allure 100km	
mercredi	14-avr-10		1h35 allure 100km dont 45' allure 2	
jeudi	15-avr-10		1h45 allure 100km dont 3 x 20' allure 3 rec: 1'30"	
vendredi	16-avr-10		repos	Repos : voyage aller
samedi	17-avr-10		2h50 allure 100km	Repos ou 30' allure 100km
dimanche	18-avr-10		repos	45' allure 100km
				Marathon de Vienne : objectif 4h30
lundi	19-avr-10	S6	3 x 7 (1'40" - 40"/20" - 40"/20") Récup 1'15"	repos
mardi	20-avr-10		1h15 allure 100km	1h15 allure 100km
mercredi	21-avr-10		1h40 allure 100km dont 45' allure 2	1h15 allure 100km
jeudi	22-avr-10		1h45 allure 100km dont 3 x 20' allure 3 recup 2'00"	Repos : voyage retour
vendredi	23-avr-10		repos	repos : retour Paris
samedi	24-avr-10		3h00 allure 100km	
dimanche	25-avr-10		repos	
lundi	26-avr-10	S7	2 x 10 (30"/30) récup 1'30"	
mardi	27-avr-10		1h00 allure 1	
mercredi	28-avr-10		1h15 allure 100km	
jeudi	29-avr-10		1h45 allure 100km dont 2 x 30' allure 3 recup 3'00"	
vendredi	30-avr-10		repos	
samedi	01-mai-10		2h00 allure 100km	
dimanche	02-mai-10		repos	
lundi	03-mai-10	S8	repos	
mardi	04-mai-10		1h allure 100km	
mercredi	05-mai-10		repos	
jeudi	06-mai-10		1h30 allure 100km dont 3 x 15' allure 3 Récup 1'30"	
vendredi	07-mai-10		repos	
samedi	08-mai-10		50' allure 100km	
dimanche	09-mai-10		repos	
lundi	10-mai-10	S9	40' allure 100km	
mardi	11-mai-10		repos	
mercredi	12-mai-10		30' allure 100km	
jeudi	13-mai-10		repos	
vendredi	14-mai-10		repos	
samedi	15-mai-10		100km de Chavagnes	

Plan initial Bruno HEUBI

Semaine Allégée