



CONFIRMÉ
9 semaines
5x / semaine

PLAN D'ENTRAÎNEMENT
33 KM BY CŒUR DE JAURÈS
• 6 FÉVRIER AU 9 AVRIL •



réalisé par
Cédric FABULET
Educateur Sportif
cedric.fabulet@gmail.com

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 1	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h ou VELO, VTT 1h20	DESCENTES COURTES 20' WU + Gamme athlétique 12 * 200m (pente 10%) r=montée en marchant 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	COTES COURTES 25' WU + Gamme athlétique 2 * 8 * 30" r=descente R=3' 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h20 ou VELO, VTT 2h	
		REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h05 ou VELO, VTT 1h30	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 5' 10' 5' @80-85% de VMA r=1'15 R=1'45 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 55'	ESCALIERS 25' WU 10 montées r=descente 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h30 Accélérer dans les descentes
			ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10 ou VELO, VTT 1h40	DESCENTES LONGUES 20' WU + Gamme athlétique 8 * 2' à 3' (pente 5 à 10%) r=montée tranquille 10' CD	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h	COTES COURTES 25' WU + Gamme athlétique 2 * 8 * 250m r=descente R=3' 10' CD	SORTIE LONGUE VALLONNÉE 1h40 ou VELO, VTT 2h20
SEMAINE 4	REPOS	FARTLEK VALLONNÉ 20' WU 4' 8' 4' @80-85% de VMA r=1'15 R=1'45 10' CD	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' ou VELO, VTT 1h	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	COTES COURTES 25' WU + Gamme athlétique 2 * (30'/45'/1'/45'/30") r=descente R=3' 10' CD	EF VALLONNÉE 1h ou VELO, VTT 1h45	
SEMAINE 5	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h05 ou VELO, VTT 1h30	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 10 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	REPOS	RUN & RENFO 55' 3' à 5' de renfo toutes les 15'	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 2' 6' 8' 6' 2' @80-85% de VMA r=30" R=1'30 10' CD	SL VALLONNÉE PACING 1h30 2 * 20' pacing ou allure course r=2'30	
		ENDURANCE FONDAMENTALE 1h10 ou VELO, VTT 1h40	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 12 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	REPOS	RUN & RENFO 1h 3' à 5' de renfo toutes les 15'	SEUIL 25' WU 3 * 8' @85% de VMA r=1'30 15' CD	SL VALLONNÉE PACING 1h40 2 * 30' pacing ou allure course r=2'30	
SEMAINE 7	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 1h15 ou VELO, VTT 1h50	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 14 montées + 10 Squats sautés r=descente 10' CD	REPOS	RUN & RENFO 1h05 3' à 5' de renfo toutes les 15'	FARTLEK VALLONNÉ 25' WU 4 * (2' - 3') @80% de VMA r=1' 15' CD	SL VALLONNÉE PACING 1h50 1h pacing ou allure course	
SEMAINE 8	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 50'	ESCALIERS 20' WU + Gamme athlétique 8 montées r=descente 10' CD	REPOS	RUN & RENFO 45'	SEUIL 20' WU 3 * 6' @85% de VMA r=1'30 10' CD	SL VALLONNÉE PACING 1h20 30' pacing ou allure course	
SEMAINE 9	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 45'	REPOS	ENDURANCE FONDAMENTALE 30' 6 lignes droites allure course	REPOS	REPOS	33km by Cœur de Jaurès	