



DÉBUTANT • INTERMÉDIAIRE

9 semaines

3x / semaine • 4x / semaine

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 33 KM BY CŒUR DE JAURES

• 6 FEVRIER AU 9 AVRIL •



réalisé par

Cédric FABULET

Educateur Sportif

cedric.fabulet@gmail.com

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