

Plan d'entraînement pour terminer un (premier) 100km

Cet objectif s'applique le plus souvent au coureur qui affronte le 100km pour la première fois. Que l'on soit athlète de haut niveau ou coureur amateur, il convient d'aborder cette épreuve avec la même humilité.

Les séances ci-dessous sont classées par ordre CHRONOLOGIQUE.

Si vous en faites une, c'est la séance 1, si vous en faites deux, il s'agit des séances 1 et 2, si vous en faites trois vous ajoutez la séance 3 (sortie longue) etc... La VMA ne concerne donc que ceux qui font 5 séances hebdomadaires. Libre à vous ensuite de les placer dans votre semaine à votre convenance. Sans mettre, à la suite deux séances dures et en espaçant si possible avec une footing allure 1.

| | <u>Séance 1</u> | <u>Séance 2</u> | <u>Séance 3</u> | <u>Séance 4</u> | <u>Séance 5</u> |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|----------------------|----------------------------|
| | VS 100km | Allure 1 | EMA | Allure 100km | VMA |
| Semaine 1 | 1h45 allure 100km | 1h allure 1 | 3*8' à 80-85% de la VMA rec:1'30" | 1h allure 1 | 2*7*300m |
| Semaine 2 | 2h allure 100km | 1h allure 1 | 3*10' à 80-85% de la VMA rec:1'30" | 1h allure 1 | (400-300-200) 5 |
| Semaine 3 | 2h30 allure 100km | 1h allure 1 | 3*12' à 80-85% de la VMA rec:1'40" | 1h allure 1 | 2*6*400m |
| Semaine 4 | 1h30 allure 100km | 1h allure 1 | 3*14' à 80-85% de la VMA rec:1'40" " | 1h allure 1 | 2*10*200m |
| Semaine 5 | 2h45 allure 100km | 1h allure 1 | 3*16' à 80-85% de la VMA rec:1'50" | 1h allure 1 | 4*500m 4*400m 4*300m |
| Semaine 6 | 3h allure 100km | 1h allure 1 | 3*18' à 80-85% de la VMA rec:1'50" | 1h allure 1 | 10*500m |
| Semaine 7 | 2h allure 100km | 1h allure 1 | 3*20' à 80-85% de la VMA rec:2' | 1h allure 1 | (500-400-300) 4 |
| Semaine 8 (détaillée) | 1h allure 100km à J-13 | 1h allure 100km à J-12 | 3*8' à 80-85% de la VMA rec:1'30" à J-10 | 1h allure 1 à J-9 | 1h allure 100km à J-7 |
| Semaine 9 (détaillée) | 50' allure 100km à J-5 | 40' allure 100km à J-3 | Repos à J-2 | Repos à J-1 | 100 km |

Précautions d'emploi ☺

Ces plans d'entraînement mis à votre disposition gracieusement et gratuitement s'adressent à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. On est dans du prêt à utiliser, pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas forcément, rien d'anormal.

Par exemple, pour un coureur confirmé, 2x5000m à VS 21 sera une séance difficile voire même très difficile. A l'inverse elle sera très facile pour un coureur débutant dont la vitesse spécifique sera celle de son allure de footing ou parfois même inférieure !

Si vous voulez un programme d'entraînement qui soit adapté à vos particularités et à vos contraintes sportives, familiales, professionnelles, il vous faut un plan sur-mesure et personnalisé et c'est par [ici](#) que ça se trouve.

VS100km : Vitesse à laquelle vous allez courir votre 100km. Exemple : 10km/h pour un objectif de 10h.

Allure 1 : footing de base, en aisance et en équilibre respiratoire total.

EMA : Allure entre 80 à 85% selon votre Indice d'Endurance. (Voir définition sur [le site](#) si nécessaire)

VMA : Il s'agit d'un exemple de progression qui veut illustrer la variété possible pour un même type de travail. Ce qui doit guider en priorité c'est la durée des fractions courues. Par exemple : un athlète avec une VMA de 20km/h court en 1'12" un 400m. Un coureur avec une VMA de 15 km/h court dans le même temps un 300m. S'ils s'entraînent sur les mêmes fractions, un 500m par exemple, pour l'un ce sera donc 1'30" d'effort et pour l'autre 2'. Des temps d'effort de 30" à 1'30" maximum permettent de soutenir un effort proche de 100% de la VMA.

Il convient donc de déterminer les fractions à courir en fonction du niveau du coureur.

Pour les athlètes désireux et capables de s'entraîner 6 voire même 7 fois, voici dessous les séances à ajouter. Ce cas s'adresse à des marathoniens chevronnés déjà en capacité de supporter un tel nombre de séances hebdomadaire.

| Séance 6 | Séance 7 |
|-----------------------|---------------------------|
| Allure 1 | Allure 2 |
| 1h allure 1 | 1h15 dont 30' allure 2 |
| 1h allure 1 | 1h20 dont 35' allure 2 |
| 1h allure 1 | 1h25 dont 40' allure 2 |
| 1h allure 1 | 1h allure 1 |
| 1h allure 1 | 1h30 dont 35' allure 2 |
| 1h allure 1 | 1h30 dont 40' allure 2 |
| 1h allure 1 | 1h30 dont 45' allure 2 |
| 1h allure 1 à J-13 | Repos à J-12 |
| Repos à J-6 | Repos à J-4 |

Allure 2 : environ 1km/h plus vite que l'allure de footing de base.