

Semaines	Séances prévues
<b>Semaine 1</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1' en côtes/descente
Séance 3	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x8' EMA (rec : 1'30")
Séance 5	2h allure 100km (boucle 2)
<b>Semaine 2</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1'15" en côtes/descente
Séance 3	1h05 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x10' EMA (rec : 1'30")
Séance 5	2h15 allure 100km (boucle 2)
<b>Semaine 3</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1'30" en côtes/descente
Séance 3	1h10 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x12' EMA (rec : 1'45")
Séance 5	2h30 allure 100km (boucle 2)
<b>Semaine 4</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	3x6' EMA (rec : 1'15")
Séance 3	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 4	2h allure 100km (boucle 2)
Séance 5	pas de 5ème séance
<b>Semaine 5</b>	
Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x1'45" en côtes/descente
Séance 3	1h15 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x14' EMA (rec : 1'45")
Séance 5	2h45 allure 100km (boucle 2)

Précisions utiles

**allure 100km**

Il y a 2 allures spécifiques dans mes plans d'entraînement au 100km de Millau. Elles correspondent chacun aux boucles 1 et 2 du parcours Millavois

**Sorties longues**

La durée des sorties longues doit être calibrée en fonction de la durée de l'objectif chronométrique (celles du plan sont données à titre d'exemple)

### Semaine 6

Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x2' en côtes/descente
Séance 3	1h20 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x16' EMA (rec : 2')
Séance 5	3h allure 100km (boucle 2)

### Semaine 7

Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x2'30" en côtes/descente
Séance 3	1h20 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x18' EMA (rec : 2')
Séance 5	3h15 allure 100km (boucle 2)

### Semaine 8

Séance 1	1h allure 100km (boucle 1)
Séance 2	10x3' en côtes/descente
Séance 3	1h25 allure 100km (boucle 1)
Séance 4	3x20' EMA (rec : 1'30")
Séance 5	2h allure 100km (boucle 2)

### Semaine 9

Lundi	repos
Mardi	18x200m
Mercredi	repos
Jeudi	3x10' EMA (rec : 1'15")
Vendredi	repos
Samedi	1h allure 100km (boucle 1)
Dimanche	repos

### Semaine 10

Lundi	50' dont 30' allure 100km (boucle 1)
Mardi	repos
Mercredi	40' dont 20' allure 100km (boucle 1)
Jeudi	repos
Vendredi	repos
Samedi	<b>100km de Millau</b>
Dimanche	Quartier libre ! :-)

### Précisions utiles

#### EMA

Le calibrage des intensités et la durée des séances d'EMA dépend de votre niveau d'endurance aérobie ( à définir idéalement par un test d'EMA)

#### Côtes

Il s'agit d'un travail de préparation musculaire concentrique/excentrique à réaliser sur des parcours propices aux objectifs visés

#### Précautions d'emploi ☺

Ce plan d'entraînement mis à votre disposition gracieusement et gratuitement s'adresse 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.

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.