



Plan d'entraînement 100 km Avancé

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 11 k RPE: 2-3	Recovery Run 5 k RPE: 2-4	29 k
2		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 13 k RPE: 2-3	Recovery Run 5 k RPE: 2-4	31 k
3		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 14 k RPE: 2-3	Recovery Run 5 k RPE: 2-4	32 k
4		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 16 k RPE: 2-3	Recovery Run 5 k RPE: 2-4	34 k
5		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 10 k RPE: 2-3	Recovery Run 7 k RPE: 2-4	32 k
6		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 19 k RPE: 2-3	Recovery Run 7 k RPE: 2-4	41 k
7		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 5-6	Fractionné 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 22 k RPE: 2-3	Recovery Run 7 k RPE: 2-4	45 k
8		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 5-6	Fractionné 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Long Run 26 k RPE: 2-3	Recovery Run 8 k RPE: 2-4	51 k
9		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 5-6	Fractionné 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 16 k RPE: 2-3	Recovery Run 8 k RPE: 2-4	41 k
10		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 5-6	Intervals 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 29 k RPE: 2-3	Recovery Run 10 k RPE: 2-4	56 k
11		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 5-6	Fractionné 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 32 k RPE: 2-3	Recovery Run 10 k RPE: 2-4	59 k
12		Jour de repos	Footing facile EF 10 k RPE: 5-6	Fractionné 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 35 k RPE: 2-3	Recovery Run 10 k RPE: 2-4	64 k
13		Jour de repos	Footing facile EF 10 k RPE: 5-6	Fractionné 5 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 26 k RPE: 2-3	Recovery Run 10 k RPE: 2-4	56 k
14		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 5 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 39 k RPE: 2-3	Recovery Run 16 k RPE: 3-4	76 k
15		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 5 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 43 k RPE: 2-3	Training Run 12 k RPE: 2-4	76 k
16		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 5 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 47 k RPE: 2-3	Footing facile EF 16 k RPE: 2-4	84 k
17		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 5 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 29 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	58 k
18		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 5 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 50 k RPE: 2-3	Footing facile EF 16 k RPE: 2-4	87 k
19		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 6 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 53 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	82 k
20		Jour de repos	Footing facile EF 13 k RPE: 5-6	Fractionné 6 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 56 k RPE: 2-3	Footing facile EF 16 k RPE: 2-4	96 k
21		Jour de repos	Footing facile EF 13 k RPE: 5-6	Fractionné 6 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 32 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	66 k
22		Jour de repos	Footing facile EF 13 k RPE: 5-6	Fractionné 6 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 60 k RPE: 2-3	Footing facile EF 16 k RPE: 2-4	100 k
23		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 5-6	Fractionné 4 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 43 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	73 k
24		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 5-6	Fractionné 3 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 32 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	54 k
25		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 5-6	Fractionné 2 x 800m + renfo musculaire	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 16 k RPE: 5	Footing facile EF 5 k RPE: 2-4	33 k
26		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 2-3	Jour de repos	Renfo musculaire 45-60 mins	Footing facile EF 5 k RPE: 2-3	Footing facile EF 3 k RPE: 2-3	100K ULTRA 100 k RPE: 5	113 k