Plan d'entrainement 100 km Avancé

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 11 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	37 k
2		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 13 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	39 k
3		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 14 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	40 k
4		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 16 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	42 k
5		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 10 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	36 k
6		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 13 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	40 k
7		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 14 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	41 k
8		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 18 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	47 k
9		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 11 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	40 k
10		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 19 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	48 k
11		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 22 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	53 k
12		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 26 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	57 k
13		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 19 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	52 k
14		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 26 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	61 k
15		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 29 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	64 k
16		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 32 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	67 k
17		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 22 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	57 k
18		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 34 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	69 k
19		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 39 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	76 k
20		Jour de repos	Footing facile EF 13 k *RPE: 3-4*	Fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 43 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	82 k
21		Jour de repos	Footing facile EF 13 k *RPE: 3-4*	Fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 35 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	74 k
22		Jour de repos	Footing facile EF 13 k *RPE: 3-4*	Fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 43 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	82 k
23		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 27 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	59 k
24		Jour de repos	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	Fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 16 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	40 k
25		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	Fractionné 2 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 13 k *RPE: 5*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	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*	50K ULTRA 50 k *RPE: 5*	63 k