Plan d'entrainement 50 km intermédiaire

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 8 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	**28 k**
2		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 8 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	**28 k**
3		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 10 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	**30 k**
4		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 11 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	**31 k**
5		Jour de repos	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 13 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	**35 k**
6		Jour de repos	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 15 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	**40 k**
7		Jour de repos	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	Séance de 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*	**41 k**
8		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de 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*	**38 k**
9		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 17 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	**44 k**
10		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 20 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	**47 k**
11		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 16 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	**45 k**
12		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 21 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	**50 k**
13		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 25 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	**56 k**
14		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 20 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**52 k**
15		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 30 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**62 k**
16		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de 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*	**54 k**
17		Jour de repos	Footing facile EF 8 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 5 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 30 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**62 k**
18		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Séance de 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*	**68 k**
19		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 37 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**73 k**
20		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 6 x 800m *then leg workout*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 42 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**78 k**
21		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 24 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**60 k**
22		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 6 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 42 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	**79 k**
23		Jour de repos	Footing facile EF 11 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 4 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 30 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	**62 k**
24		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 18 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	**45 k**
25		Jour de repos	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	Séance de fractionné 2 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 11 k *RPE: 5*	Footing facile EF 7 k *RPE: 3-4*	**36 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**