



Plan d'entraînement Finisher 100 km

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 3-4	Séance tempo 5 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 11 k RPE: 2-3	Footing facile EF 5 k RPE: 2-4	26 k
2		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 3-4	Séance tempo 5 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 13 k RPE: 2-3	Footing facile EF 5 k RPE: 2-4	28 k
3		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 3-4	Séance tempo 5 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 14 k RPE: 2-3	Footing facile EF 5 k RPE: 2-4	29 k
4		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 3-4	Séance tempo 5 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 16 k RPE: 2-3	Footing facile EF 5 k RPE: 2-4	31 k
5		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 3-4	Séance tempo 7 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 10 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	31 k
6		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 3-4	Séance tempo 7 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 19 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	40 k
7		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 3-4	Séance tempo 7 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 22 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	43 k
8		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 3-4	Séance tempo 8 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 26 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	49 k
9		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 3-4	Séance tempo 8 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 16 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	40 k
10		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 3-4	Séance tempo 8 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 29 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	53 k
11		Jour de repos	Footing facile EF 8 k RPE: 3-4	Séance tempo 8 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 32 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	56 k
12		Jour de repos	Footing facile EF 10 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 35 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	63 k
13		Jour de repos	Footing facile EF 10 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 26 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	54 k
14		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 39 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 3-4	70 k
15		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 43 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	74 k
16		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 47 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	78 k
17		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 29 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	60 k
18		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 50 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	81 k
19		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 42 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	73 k
20		Rest Day	Footing facile EF 13 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 50 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	83 k
21		Jour de repos	Footing facile EF 13 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 32 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	65 k
22		Jour de repos	Footing facile EF 13 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 60 k RPE: 2-3	Footing facile EF 10 k RPE: 2-4	93 k
23		Jour de repos	Footing facile EF 11 k RPE: 3-4	Séance tempo 10 k RPE: 5-6	Renfo musculaire 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 43 k RPE: 2-3	Footing facile EF 8 k RPE: 2-4	72 k
24		Jour de repos	Footing facile EF 7 k RPE: 3-4	Séance tempo 7 k RPE: 5-6	Strength Training 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 32 k RPE: 2-3	Footing facile EF 7 k RPE: 2-4	53 k
25		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 3-4	Séance tempo 5 k RPE: 5-6	Strength Training 45-60 mins	Jour de repos	Sortie longue 16 k RPE: 5	Footing facile EF 5 k RPE: 2-4	31 k
26		Jour de repos	Footing facile EF 5 k RPE: 2-3	Jour de repos	Strength Training 45-60 mins	Easy Run 5 k RPE: 2-3	Easy Run 3 k RPE: 2-3	100K ULTRA 100 k RPE: 5	113 k