Plan d'entrainement 100 km
Perfectionnement

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	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: 2-4*	27 k
2		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	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: 2-4*	29 k
3		Jour de repos	Footing facile EF 5 k *RPE: 3-4*	Fractionné 3 x 800m *+ renfo musculaire*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Jour de repos	Sortie longue 14 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 5 k *RPE: 2-4*	30 k
4		Jour de repos	Footing facile EF 5 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 5 k *RPE: 2-4*	32 k
5		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 10 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 2-4*	30 k
6		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 19 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 2-4*	39 k
7		Jour de repos	Footing facile EF 7 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 7 k *RPE: 2-4*	43 k
8		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 26 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 2-4*	48 k
9		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 8 k *RPE: 2-4*	39 k
10		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 29 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 2-4*	52 k
11		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 32 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 2-4*	55 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 35 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 2-4*	60 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 26 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 2-4*	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 39 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 3-4*	68 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 43 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	72 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 47 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	76 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 29 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	58 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 50 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	79 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 53 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	83 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 56 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	88 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 32 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	64 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 60 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 10 k *RPE: 2-4*	92 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 43 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 8 k *RPE: 2-4*	69 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 32 k *RPE: 2-3*	Footing facile EF 7 k *RPE: 2-4*	52 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 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	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