

Plan d'entrainement L'Arvor 56km Ultra Marin 2024

Semaine 1 (assimilation / récup)	Lundi 20/05	Repos	
	Mardi 21/05	Footing : 40' à 50' ou Repos	
	Mercredi 22/05	Repos	
	Jeudi 23/05	Footing : 50' à 1h	
	Vendredi 24/05	Footing ou repos	
	Samedi 25/05	Sortie longue vallonnée : 1h30 à 2h	2h30 à 3h30 week-end
	Dimanche 26/05	Footing : 1h à 1h30	
Semaine 2	Lundi 27/05	Footing ou repos	
	Mardi 28/05	VMA : 2 séries de 7 à 8 fois 1' (95% VMA) - 1' (récup) avec 3' récup entre les séries	14' à 16' effort
	Mercredi 29/05	Footing : 1h à 1h20	
	Jeudi 30/05	Seuil : 2x2000m + 3x1000m allure entre 10km et semi avec récup 2'30 et 2'	7km effort
	Vendredi 31/05	Footing ou repos	
	Samedi 01/06	Sortie longue vallonnée : 2h à 3h avec 3 à 4 fois 15' allure plus soutenue récup 4'	3h30 à 5h week-end
	Dimanche 02/06	Footing : 1h30 à 2h	45' à 1h effort
Semaine 3	Lundi 03/06	Footing ou repos	
	Mardi 04/06	VMA : 2 séries de 5 à 6 fois 2' (90%-95% VMA) - 1' (récup) avec 3' récup entre les séries	20' à 24' effort
	Mercredi 05/06	Footing : 1h à 1h20	
	Jeudi 06/06	Seuil : 3000m + 2x2000m + 2x1000m allure entre 10km et semi avec récup 3' - 2'30 et 2'	9km effort
	Vendredi 07/06	Footing ou repos	
	Samedi 08/06	Sortie longue vallonnée : 2h30 à 3h30 avec 3 à 4 fois 20' allure plus soutenue récup 5'	4h à 6h week-end
	Dimanche 09/06	Footing : 1h30 à 2h30	1h à 1h20 effort
Semaine 4	Lundi 10/06	Footing ou repos	
	Mardi 11/06	VMA : 4 séries de 3'-2'-1' (90%-95% VMA) - 1'30-1'15-1' (récup) avec 2' récup entre les séries	24' effort
	Mercredi 12/06	Footing : 1h à 1h20	
	Jeudi 13/06	Seuil : 2x2000m + 2x1500m + 1000m allure entre 10km et semi avec récup 2'30 et 2'	8km effort
	Vendredi 14/06	Footing ou repos	
	Samedi 15/06	Sortie longue vallonnée : 2h à 3h avec 3 à 4 fois 12' allure plus soutenue récup 3'	3h30 à 5h week-end
	Dimanche 16/06	Footing : 1h30 à 2h	36' à 48' effort

Semaine 5 (affutage)	Lundi 17/06	Footing ou repos	
	Mardi 18/06	VMA : 5 à 6 fois 300m (100% VMA) récup 100m + 200m (100-105% VMA) récup 100m enchainés	2,5km à 3km effort
	Mercredi 19/06	Footing : 1h à 1h10	
	Jeudi 20/06	Seuil : 5 à 6x4' allure entre 10km et semi avec récup 1'30 à 2'	20' à 24' effort
	Vendredi 21/06	Footing ou repos	
	Samedi 22/06	Sortie longue : 1h15 à 1h45	
	Dimanche 23/06	Footing : 1h à 1h15	2h15 à 3h week-end
Semaine 6 (affutage)	Lundi 24/06	Repos	
	Mardi 25/06	Affutage : Footing 50' à 1h avec 10x30"-30" en souplesse	
	Mercredi 26/06	Affutage : Footing 40' à 50' avec 2x1km un peu plus rapide à l'envie (récup 500m à 1km)	
	Jeudi 27/06	Repos	
	Vendredi 28/06	Sortie de 25' à 40' (veille de course)	
	Samedi 29/06	Ultra Marin Arvor 56km	
	Dimanche 30/06	Récup et encouragements RDD 34km :-)	

Séance du mardi et jeudi :	<p><u>Echauffement</u> : 4km à 7km + gammes et lignes droites</p> <p><u>Récup</u> : 2km à 4km</p> <p><u>VMA</u> : sur la piste ou autour des terrains de foot ou autour des étangs Privilégier une allure à 90%-95% VMA mais essayer de faire tout le volume</p> <p><u>Seuil</u> : sur la piste ou autour des terrains de foot ou à Kérozer Privilégier une allure semi-marathon mais essayer de faire tout le volume</p>
Sorties du week-end	<p><u>Sortie longue</u> : plutôt vallonnée ou sur le circuit de l'UM pour faire des reconnaissances du parcours</p> <p><u>Footing</u> : Faire du volume facile</p> <p>Vous pouvez inverser sans soucis la sortie du samedi et du dimanche si vous voulez</p> <p>Sur les 3 week-ends des Semaines 2-3-4 : essayer de se rapprocher au maximum du temps d'effort estimé sur la course dans le week-end (exemple 5h30 visé à l'UM : faire 3h30 + 2h sur le week-end)</p> <p>Je conseille d'aller jusqu'à 2/3 (37km) ou 3/4 (42km) maxi de la distance de l'Arvor en 1 seule sortie</p>

Autres jours :	Footing ou vélo ou renfo ou ou piscine ou repos...	
Indications Footing :	Allure, cardio et conversation facile	
Indications Allures :	Jusqu'à 70% VMA : Footing Endurance Fondamental	80% - 85% VMA : Allure Semi-Marathon
	75% - 80% VMA : Allure Marathon	85% - 90% VMA : Allure 10km

Rappels et Conseils	<p>C'est bien de faire les séances de fractionné les mardi et jeudi mais les footings entre les séances permettent de récupérer, d'assimiler et de progresser.</p> <p>Ne pas hésitez à alterner les surfaces d'entrainements : chemins, piste en cendrée, route, bois...</p> <p>S'avoir s'écouter et écouter son corps pour ne pas aller à la blessure.</p> <p>Savoir adapter les entraînements (séries, récup, allure...) en fonction des contraintes du quotidien et des compétitions du week-end précédent ou à venir.</p> <p>Ne pas hésitez à faire du renfo et/ ou de la muscu de son côté en complément des entrainements du plan.</p> <p>Vous pouvez ajuster le cumul en temps des 2 sorties du week-end sur la prépa en fonction de la durée d'effort que vous envisagez à l'Ultra Marin (c'est pour cela qu'il y a des fourchettes de durée en Semaines 2-3-4 mais à vous de voir ce qui se rapproche le plus de vos capacités et de votre durée prévisionnelle).</p> <p>Cette durée d'effort estimée vous servira aussi à anticiper vos besoins en ravitaillement tout au long de la course (boisson + nourriture).</p> <p>N'hésitez pas à aller faire un tour sur le site de l'Ultra Marin pour regarder le profil de course, les points de ravitaillement, le matériel obligatoire, le règlement...</p> <p>Je vous encourage à tester votre équipement (chaussures, vêtements, sac...) et ravitaillement dès que possible sur vos entrainements et surtout sur les sorties longues!</p> <p>Attention à bien s'hydrater avant, pendant et après les entrainements et surtout pendant la course car il peut faire assez chaud en Juin!</p> <p>Dans un trail les distances sont assez généralement données à quelques centaines de mètres près voire un peu plus et de même pour le dénivelé donc attention aux bonnes ou mauvaises surprises sur la fin! Il y avait plus de 58km à la montre en 2023 sur l'Arvor et 515m D+ :-)</p>
----------------------------	---

L'Arvor : 56km 500m D+	Samedi 29/06 départ 9h d'Auray : 4h à 12h effort (classement de l'année dernière)
-------------------------------	---