

Plan d'entraînement pour les 100 km de MILLAU - 24 septembre 2016

Ce plan d'entraînement personnel et spécifique conçu pour les 100 km de Millau démarre fin juin, c'est-à-dire 17 semaines avant la course. Avant cela, j'avais préparé et couru le Maasmarathon (Visé-Maastricht) le 8 mai. Ensuite, j'ai programmé une **période de transition** de 3 semaines pendant laquelle je me suis entraîné au feeling, veillant à bien récupérer tout en restant physiquement actif, j'en ai profité pour faire du vélo, de la rando, du trail et même une course de 11 km (challenge Hesbignon).

Début juin, 2 semaines de **remise en route (phase préparation)** avec le focus sur l'intensité et la vitesse aussi bien en vélo qu'en course à pied mais avec un volume et un dénivelé+ plus important en vélo qu'en course à pied (càp). Ensuite, c'est une succession de mesocycles de 3 semaines qui s'enchainent avec chacun des objectifs particuliers.

Du 13 juin au 3 juillet. Phase préparation spécifique où progressivement le volume en course à pied augmente tout en conservant des séances intensives type brick (duathlon) à AL3+. Le volume vélo est stable mais de plus en plus les séances servent de récupération active.

Du 4 juillet au 24 juillet. Phase préparation spécifique + où progressivement le volume en course à pied augmente encore et les parcours présentent régulièrement un dénivelé (cols et côtes) similaire à celui proposé à Millau. L'intensité tend de plus en plus à se caler sur celle prévue le jour de la course, c'est-à-dire AL100 (pour l'allure) ou Zone100 (pour la Fréquence Cardiaque). On atteint un pic de volume en fin de la 3^{ème} semaine (microcycle). En ce qui concerne le vélo, le volume et l'intensité continuent à décroître pour devenir essentiellement des sorties de récupération active.

Du 25 juillet au 14 août. Phase pré-compétition-. Le focus est basé sur la récupération après 6 semaines difficiles. Il faut laisser au corps le temps d'assimiler l'entraînement et soigner les petits bobos avant d'entrer dans la phase très exigeante de compétition. Pour ce faire, la 1^{ère} semaine propose un volume faible en course à pied, mais plus important en vélo, il faut la prendre comme une semaine de récupération et une préparation au Tapering (affûtage). La seconde et la 3^{ème} sont une remise en route progressive en volume de course à pied avec des intensités/allures supérieures à Z100/AL100.

Du 15 juillet au 4 septembre. Phase compétition++. Intensité spécifique 100km, Volume et Dénivelé importants. Sorties longues dépassant les 3h00 avec un pic à 50 km. Le volume vélo est réduit au minimum et sert uniquement en récupération active pour ne pas rajouter de la fatigue dans cette période très fatigante. A partir de maintenant, le suiveur vélo m'accompagne pour toutes les sorties de plus de 1h30 avec le ravitaillement et les produits énergétiques prévus le jour J. Il est important que le suiveur et le coureur soient préparés dans les mêmes conditions que celles de la course. A la fin de cette période une fatigue importante est normalement prévue.

Du 5 septembre au 25 septembre. Phase compétition- Tapering (affûtage). Les 3 dernières semaines avant la course, l'accent est mis sur la diminution progressive du volume tout en gardant l'intensité et l'allure AL100. Le volume et le nombre de sessions restent cependant relativement importants car il faut récupérer et se reposer sans que le corps ne rentre dans un état de léthargie où l'on se sent mal. Une période d'affûtage bien programmée permet de conserver les acquis physiologiques tout en récupérant physiquement et mentalement pour finalement être en état de manque à l'approche du Jour J.

Préparation pour 100 km de MILLAU - 24 septembre 2016 – Semaine : S -16 à S -12

Jour	30 mai – 5 juin	6 juin – 12 juin	13 juin – 19 juin	20 juin – 26 juin	27 juin – 3 juillet
Lu	Prévu: Bike 1h30 Z2 > Z3 Bike 1h38 50km @ 31km/h	Prévu: Bike 1h30 Z3 D+1000m Bike 1h39 50km @ 30km/h	Prévu: 2h00 AL100 D+800m (cols) Run 2h05 26km @ 4:48/km	Prévu: Repos ou 1h Récup active Trail 1h31 15,5km @ 5:55/km	Prévu: Bike 3h30 Z2 D+2000m Bike 3h22 86km @ 25,5km/h
Ma	Prévu : Duathlon 9k-41k-6k Run 37' - Bike 1h20 - Run 23'	Prévu: 1h30 AL100 D+500m Run 1h36 21,4km @ 4:30/km	Prévu: Bike 2h00 Z2>Z3 D+1300m Bike 1h55 56km @ 29km/h	Prévu: Trail 2h00 Z2 Run 2h00 18,75km @ 6:27/km	Prévu: 1h30 ALX en côtes Run 1h34 22km @ 4:17/km
Me	Prévu: Repos	Prévu: Bike 3h00 Z2 D+1500m Bike 2h58 81,5km @ 27,4km/h	Prévu: 1h45 AL100 D+600m Run 1h52 25km @ 4:29/km	Prévu: Bike 3h30 Z2 D+2400m Bike 3h35 95km @ 26,5km/h	Prévu: 1h00 AL1 Run 1h08 14km @ 4:55/km
Je	Prévu: 1h30 AL100 Run 1h25 19km @ 4:27/km	Prévu : Duathlon 7k-40k-9k Run 28' - Bike 1h19 - Run 35'	Prévu : Duathlon 6k-40k-10k Run 26' - Bike 1h22 - Run 42'	Prévu: 1h00 AL3+ & 45' Z1 Run 1h05 16km @ 4:04/km Run 48' 10km @ 4:49/km	Prévu: 2h00 AL100 D+800m (cols) Run 2h10 28km @ 4:39/km
Ve	Prévu: Repos Mon Anniversaire ! (50 ans)	Prévu: 1h45 AL100 D+600m Run 1h46 23,5km @ 4:31/km	Prévu: Bike 2h30 Z2>Z3 D+1400m Bike 2h30 66,5km @ 26,5km/h	Prévu: 2h15 AL100 en côtes Run 2h21 30km @ 4:42/km D+600m	Prévu: 21,1km AL2+ D+400m Run 1h30 21,1km @ 4:18/km
Sa	Prévu : Duathlon 6k-40k-10k Run 25' - Bike 1h19 - Run 40'	Prévu: Bike 2h00 Z3 D+1250m Bike 2h05 60km @ 28,6km/h	Prévu: 2h00 AL100 D+800m (cols) Run 1h55 25km @ 4:37/km	Prévu: 1h B + 1h R (block) ALX Bike 1h03 29km @ 27,5km/h Run 1h01 14km @ 4:18/km	Prévu: 4h00 Trail AL100 Trail 5h00 32km @ 9:30/km D+2000m
Di	Prévu: Test 21,1km D+300m Run 1h30 21,1km @ 4:17/km	Prévu: 1h00 AL3 Run 1h10 17km @ 4:10/km	Prévu: 21,1km AL2+ D+300m Run 1h33 21,1km @ 4:25/km	Prévu: 1h15 AL3 Run 1h13 17,3km @ 4:15/km	Prévu: Bike 1h30 Z2>Z3 Bike 1h49 53km @ 29km/h
Poids	63 kg	63 kg	63 kg	62,5 kg	62 kg
Total km	Run: 72 km – Bike: 131 km	Run: 78 km – Bike: 232 km	Run: 114 km – Bike: 164 km	Run: 122 km – Bike: 125 km	Run: 117 km – Bike: 139 km
Temps	Run: 5h00 – Bike: 4h20	Run: 5h35 – Bike: 8h00	Run: 8h35 – Bike: 5h50	Run: 10h00 – Bike: 4h35	Run: 11h20 – Bike: 5h10

Type d'entraînement	Fréquence cardiaque	Vitesse	Allure
Elliptique (Elip) Récupération active (Ra)	<115 bpm	10,0 km/h à 12 km/h	<5 :00/km
Allure 1 ou Easy/Long (AL1 / AL1+)	< 125 bpm	12,0 km/h à 13,3 km/h	5:00/km à 4:30/km
Allure 100 km (AL100)	< 135 bpm	13,3 km/h	4:30/km
Allure 2 < 1h30 (AL2 / AL2+)	< 140 bpm	13,3 km/h à 14,5 km/h	4:30/km à 4:10/km
Allure Marathon < 45' (ALM / ALM+)	< 148 bpm	14,5 km/h à 15,4 km/h	4:10/km à 3:55/km
Allure 3 ou Semi < 30' (AL3 / AL3+)	< 153 bpm	15,5 km/h à 16,0 km/h	3:55/km à 3:45/km
Allure FCM (97%) < 3'30	< 163 bpm	16,0 km/h à 18,0 km/h	3:45/km à 3:20/km
Allure libre / Fartleck (ALX)			

Préparation pour 100 km de MILLAU - 24 septembre 2016 – Semaine : S -11 à S -8

Jour	4 juillet – 10 juillet	11 juillet – 17 juillet	18 juillet – 24 juillet	25 juillet – 31 juillet
Lu	Prévu: 1h00 AL2 & Bike 1h00 Z1>Z2 Run 1h10 16km @ 4:22/km D+250m Bike 1h16 33km @ 26km/h	Prévu: Repos Rando/Trail 4h45 18km D+800m	Prévu: Repos ou 1h00 Bike récup active Bike 2h05 58km @ 28km/h D+800m	Prévu: 30'+ 1h Bike récup active Run 1h18 17km @ 4:35/km D+250m
Ma	Prévu: 1h15 AL2 Run 1h10 16km @ 4:22/km D+250m	Prévu: 1h15 AL100 Run 1h16' 17km @ 4:28/km D+350m	Prévu: 2h00 AL100 dénivelé+ en col Run 2h07 28,5km @ 4:29/km D+ 600m	Prévu : Bike 3h00 Bike 3h00 90km @ 30km/h D+800m
Me	Prévu: 2h00 AL2 Dénivelé+ en col Run 2h03 26,2km @ 4:43/km D+650m	Prévu: Bike 2h30 Zone 2-3 en col Bike 2h43 73km @ 27km/h D+1100m	Prévu: 1h00 AL1 récup active Run 1h11 16km @ 4:28/km Bike 1h03 29km @ 28km/h récup	Prévu: 1h30 ALX Run 1h29 20km @ 4:28/km D+250m
Je	Prévu: 1h15 AL2 & 1h00 ALX (Trail) Run 1h10 16km @ 4:22/km D+250m Trail 1h05 12,3km @ 5:22/km D+350m	Prévu: 1h15 AL2 > AL3 Run 1h18' 18km @ 4:21/km D+350m	Prévu: 1h45 AL2+ en col Run 1h44 23km @ 4:31km D+500m	Prévu: 1h00 AL100 Run 1h02' 14km @ 4:28/km
Ve	Prévu: 1h15 AL3 Run 1h13 17km @ 4:19 D+250m	Prévu: Bike 1h30 Zone 3 & Run 45'ALX Bike 1h34 50km @ 31,5km/h D+930m Run 46' 10km @ 4:41/km D+150m	Prévu: 1h00 ALX Run 1h15 17km @ 4:27/km Bike 1h00 28km récup active	Prévu: 2h00 1h AL1 + 1h AL2 *Bike 1h55 @ 29,7km/h
Sa	Prévu: 1h00 AL1 Run 1h14 15km @ 4:56/km) D+250m	Prévu: 1h15 ALX Run 1h18 17km @ 4:35/km D+250m	Prévu: 1h30 AL100 en côtes Run 1h34 21,1km @ 4:27/km D+400m	Prévu: 1h30 AL-2 en col Run 1h25 17km @ 5:00/km D+350m
Di	Prévu: 1h40 AL100 Run 1h40 22km @ 4:37/km D+450m	Prévu: 1h15 AL3 Run 1h17 18km @ 4:19/km D+250m	Prévu: 2h00 AL100 Dénivelé+ en col Run 2h02 27km @ 4:31/km D+ 600m	Prévu: 2h00 AL100 *Bike 2h00 58km @ 29,2 km/h ALX
Poids	62 kg	62 kg	62,5 kg	62,5 kg
Total km	Run: 140 km – Bike: 61 km	Run: 99 km – Bike: 123 km	Run: 133 km – Bike: 115 km	Run: 68 km – Bike: 205 km
Temps	Run: 10h45 – Bike: 2h15	Run: 10h00 – Bike: 4h20	Run: 9h55 – Bike: 4h10	Run: 5h15 – Bike: 6h55

Type d'entraînement	Fréquence cardiaque	Vitesse	Allure
Elliptique (Elip) Récupération	<115 bpm	10,0 km/h à 12 km/h	<5 :00/km
Allure 1 ou Easy/Long (AL1 / AL1+)	< 125 bpm	12,0 km/h à 13,3 km/h	5:00/km à 4:30/km
Allure 100 km (AL100)	< 135 bpm	13,3 km/h	4:30/km
Allure 2 < 1h30 (AL2 / AL2+)	< 140 bpm	13,3 km/h à 14,5 km/h	4:30/km à 4:10/km
Allure Marathon < 45' (ALM / ALM+)	< 148 bpm	14,5 km/h à 15,4 km/h	4:10/km à 3:55/km
Allure 3 ou Semi < 30' (AL3 / AL3+)	< 153 bpm	15,5 km/h à 16,0 km/h	3:55/km à 3:45/km
Allure FCM (97%) < 3'30	< 163 bpm	16,0 km/h à 18,0 km/h	3:45/km à 3:20/km
Allure libre / Fartleck (ALX)			

Préparation pour 100 km de MILLAU - 24 septembre 2016 – Semaine : S -7 à S -4

Jour	1 aout – 7 aout	8 aout – 14 aout	15 aout – 21 aout	22 aout – 28 aout
Lu	Prévu: Repos Repos	Prévu: 1h15 AL100 Run 1h25' 19km @ 4:30/km D+350m	Prévu: 1h00 AL1 & 1h00 Bike AL2+ Run 1h04 13km @ 4:53/km D+200m Bike 1h05 32km @ 30km/h D+500m	Prévu: Repos ou Bike récup active Bike 2h33 71,5km récup
Ma	Prévu: 1h00 AL2 Dénivelé+ *Repos (tendons d'Achille sensibles)	Prévu: Run 30'AL1+ & Bike 1h45 AL2 Run 28' 6 km @ 4:40/km Bike 1h55 52km @ 27 km/h D+900m	Prévu: 1h40 AL100 dont 40' AL3 Run 1h39 22km @ 4:29/km D+ 400m	Prévu : 2h00 ALM Run 2h09 30km @ 4:19/km D+640m
Me	Prévu: 1h30 AL2 *Run 35' 7km @ 5:00/km D+50m *Bike 40' 20km @ 30 km/h D+300m	Prévu: Repos Repos	Prévu: 1h00 AL1 & 1h00 Bike AL3 Run 1h07 13km @ 5:11/km Bike 1h19 40km @ 30km/h D+600m	Prévu: 1h45 AL3 Dénivelé+ en col Run 1h45 23,5km @ 4:29/km D+415m
Je	Prévu: 45' Run + 45' Bike (block) ALX Run 46' 10km @ 4:35/km D+150m Bike 46' 23km @ 30 km/h D+300m	Prévu: 1h30 AL2 Run 1h49 25km @ 4:23/km D+400m	Prévu: 1h30 AL2+ & 1h00 Bike récup Run 1h32 21km @ 4:23km D+400m Bike 1h00 27km récup active	Prévu: 1h30 ALX Run 1h36' 21,5km @ 4:29/km Elip 20' récup
Ve	Prévu: 1h ALX (cadence+) Run 1h06 14km @ 4:44/km D+200m	Prévu: 1h15 AL1 > AL2+ Run 1h14 17km @ 4:22/km D+250m	Prévu: 1h00 AL1 récup active Run 1h15 14km @ AL1 récup active	Prévu: 2h00 1h AL1 + 1h AL2 Run 2h02 26km @ 4:40/km D+350m
Sa	Prévu: 1h15 AL100 & Bike 1h00 AL3 Run 1h13 16km @ 4:35 D+250m Bike 1h05 33km @ 30 km/h D+600m	Prévu: Bike 1h30 + 30' Run (block) Bike 1h30 42km @ 28km/h Elip 30' focus cadence > 90 spm	Prévu: 2h00 AL100 Run 2h04 27km @ 4:36/km D+400m	Prévu: 1h15 Récup AL1-2 Run 1h21 17km @ 4:45/km D+250m
Di	Prévu: 1h30 ALX *Run 1h00 13km @ 4:35/km) D+50m Elip 20' (Wup & Cooldown)	Prévu: 2h00 AL100 Run 2h00 27km @ 4:27/km D+400m	Prévu: 1h30 AL100 D+ en col Run 1h34 20km @ 4:42/km D+ 300m	Prévu: 50km AL100 Run 3h43 50km @ 4:28/km D+750m
Poids	63 kg	63 kg	62,5 kg	62 kg
Total km	Run: 64 km – Bike: 76 km	Run: 94 km – Bike: 94 km	Run: 130 km – Bike: 99 km	Run: 168 km – Bike: 71,5 km
Temps	Run: 5h00 – Bike: 4h30	Run: 6h30 – Bike: 3h25	Run: 10h15 – Bike: 2h05	Run: 12h35 – Bike: 2h35

Type d'entraînement	Fréquence cardiaque	Vitesse	Allure
Elliptique (Elip) Récupération	<115 bpm	10,0 km/h à 12 km/h	<5 :00/km
Allure 1 ou Easy/Long (AL1 / AL1+)	< 125 bpm	12,0 km/h à 13,3 km/h	5:00/km à 4:30/km
Allure 100 km (AL100)	< 135 bpm	13,3 km/h	4:30/km
Allure 2 < 1h30 (AL2 / AL2+)	< 140 bpm	13,3 km/h à 14,5 km/h	4:30/km à 4:10/km
Allure Marathon < 45' (ALM / ALM+)	< 148 bpm	14,5 km/h à 15,4 km/h	4:10/km à 3:55/km
Allure 3 ou Semi < 30' (AL3 / AL3+)	< 153 bpm	15,5 km/h à 16,0 km/h	3:55/km à 3:45/km
Allure FCM (97%) < 3'30	< 163 bpm	16,0 km/h à 18,0 km/h	3:45/km à 3:20/km
Allure libre / Fartleck (ALX)			

Préparation pour 100 km de MILLAU - 24 septembre 2016 – Semaine : S -3 à S

Jour	29 aout – 4 sept	5 sept – 11 sept	12 sept – 18 sept	19 sept – 25 sept
Lu	Prévu: Repos ou Bike récup Bike 1h30 51km @ 34 km/h D+280m Swim 20' 1km (en mer)	Prévu: Repos ou Bike récup Bike 1h30 42km @ 27 km/h D+600m	Prévu: Repos Elip 30' AL1 FC = 100 bpm	Prévu: 30' AL1 Run 30' 6km @ 5:00/km D+ 45m
Ma	Prévu: 2h00 Tempo ALM Run 2h01 29km @ 4:12/km D+ 350m	Prévu: 1h45 ALM Run 1h51 26km @ 4 :17/km D+ 350m	Prévu: 1h30 AL marathon avec côtes Run 1h32 21,5km @ 4:17/km D+400m	Prévu: 1h00 AL2+ Run 1h08 15km @ 4:22/km D+ 315m
Me	Prévu : 1h45 @ AL100 Dénivelé+ en col Run 2h10 28,5km D+ 500m (en col)	Prévu : 1h30 AL1 > AL2 > AL3 Run 1h28 19,5km @ 4:47 > 4:02/km	Prévu : 1h15 ALX 90spm Run 1h17 17km @ 4:32	Prévu : 25' ALX Run 25' ± 5 km souple sans montre
Je	Prévu: 1h30 dont 1h AL1>AL2 Run 1h39 21,5km dont 30' @ 4:17/km D+ 250m	Prévu: 1h30 AL2 Dénivelé+ en col Run 1h30 20,5km @ 4:25/km D+350m	Prévu: 1h30 AL100 Dénivelé+ en col Run 1h35 21km @ 4:30/km D+ 450m	Prévu: Repos Repos
Ve	Prévu: 2h00 AL100 Run 2h02 27km @ 4:32/km D+450m	Prévu: 1h45 AL2 Dénivelé+ Run 1h53 25km @ 4:33/km D+400m	Prévu: Repos Elip 25'= zone 1 > 2	Prévu: Repos Repos
Sa	Prévu: 1h00 AL1>AL2 récup active Run 1h12 15km @ 4:48/km	Prévu: 1h00 AL1+ Run 1h02 13km @ 4:47/km D+150m	Prévu: 1h30 AL2+ @ 4:25/km Run 1h30 20,5km @ 4:24/km D+365m	Prévu: 100 KM MILLAU !! <u>RUN 8h24 100KM > Garmin <</u>
Di	Prévu: 3h00 @ 4:25/km (AL100+) Run 3h05 42,2km @ 4:23/km D+ 225m	Prévu: 2h25 @ 4:25 Dénivelé+ Run 2h24 33km @ 4:22/km D+400m	Prévu: 1h00 AL100 Run 55' 12km AL2 > AL3	Prévu: REPOS !!
Poids	62 kg	62 kg	62 kg	62,5 kg
Total km	Run: 163 km – Bike: 51 km	Run: 137 km – Bike: 42 km	Run: 92 km – Bike: 0 km	Run: 126 km – Bike: 0 km
Temps	Run: 12h10 – Bike: 1h30	Run: 10h50 – Bike: 1h30	Run: 6h50 – Bike: 0h00	Run: 10h25 – Bike: 0h00

Type d'entraînement	Fréquence cardiaque	Vitesse	Allure
Elliptique (Elip) Récupération	<115 bpm	10,0 km/h à 12 km/h	<5 :00/km
Allure 1 ou Easy/Long (AL1 / AL1+)	< 125 bpm	12,0 km/h à 13,3 km/h	5:00/km à 4:30/km
Allure 100 km (AL100)	< 135 bpm	13,3 km/h	4:30/km
Allure 2 < 1h30 (AL2 / AL2+)	< 140 bpm	13,3 km/h à 14,5 km/h	4:30/km à 4:10/km
Allure Marathon < 45' (ALM / ALM+)	< 148 bpm	14,5 km/h à 15,4 km/h	4:10/km à 3:55/km
Allure 3 ou Semi < 30' (AL3 / AL3+)	< 153 bpm	15,5 km/h à 16,0 km/h	3:55/km à 3:45/km
Allure FCM (97%) < 3'30	< 163 bpm	16,0 km/h à 18,0 km/h	3:45/km à 3:20/km
Allure libre / Fartleck (ALX)			

Plan réalisé par **Dominique Herzet**

