

### Plan de préparation à l'ultra marathon des Ziban

Semaines	Séances	Durée
1	1h10 allure 100km	1h45
	1h35 dont 40' allure 2	
	1h45 dont 2*20' allure 3 rec: 2'	
	2h30 allure 100km	
2	1h15 allure 100km	1h45
	1h35 dont 45' allure 2	
	1h45 dont 2*25' allure 3 rec: 2'	
	2h45 allure 100km	
3	1h15 allure 100km	1h45
	1h40 dont 45' allure 2	
	1h45 dont 3*20' allure 3 rec: 2'	
	3h allure 100km	
4	1h allure 1	1h30
	1h15 allure 100km	
	1h45 dont 2*30' allure 3 rec: 3'	
	2h allure 100km	
5	repos	1h30
	1h allure 100km	
	repos	
	3*15' allure 3 rec: 2'	
	repos	
	50' allure 100km	
6	repos	100km
	40' allure 100km	
	repos	
	30' allure 100km	
	repos	
	repos	

Allure 100km :

allure de votre objectif

exemple 10km/h si vous visez 10h

Allure 3 :

allure de footing rapide

sans jamais être en détresse respiratoire

Allure 2 :

allure de footing moyen

environ 1 km/h plus vite que votre allure de footing de confort

© Bruno Heubi - tous droits réservés

<http://www.brunoheubi.com>