

# **PLAN PREPARATION AUX 100 KILOMETRES – Objectif : finir - Plan sur 08 semaines après un marathon le dimanche précédent la semaine 01**

Allures : 1=à la frontière de la marche max 70%FCM – 2=Footing 75%FCM – Marathon=5mn/km – 100km=env.6mn15s/km (entre 9 et 10km/h)

**4 sorties MINIMUM (en inclure une cinquième si possible)**

<b>Semaine 01</b>	01h00 allure footing (récup marathon couru allure 100) 01h30 dont 35mn allure 2 02h00 allure 100km				
<b>Semaine 02</b>	1h15 allure 100km 1h30 dont 40mn allure 2 1h45 dont 2x30mn allure marathon R2 2h40 allure 2				
<b>Semaine 03</b>	01h00 allure 100km 01h30 allure 100km 01h00 allure 1 02h45 allure 1				
<b>Semaine 04</b>	01h15 allure 100km 01h35 dont 40mn allure 2 01h45 dont 50mn allure marathon 02h50 allure 100km				
<b>Semaine 05</b>	01h15 allure 100km 01h40 dont 45mn allure 2 01h45 dont 1h allure marathon 03h00 allure 100km				
<b>Semaine 06</b>	01h00 allure 1 01h15 allure 100km 01h30 dont 2x30mn allure 2 R2 02h00 allure 100km				
<b>Semaine 07</b>	01h00 allure 100km 01h15 dont 45mn allure 2 50mn allure 100km				
<b>Semaine 08</b>	40mn allure 100km 30mn allure 100km <b>COMPETITION : 100 KM</b>				