

Plan d'entraînement 100km 9 semaines – 5 séances Objectif : 11h45

**Avant de commencer le plan, merci de lire les points ci-dessous
afin de vous assurer de son efficience !**

Correspondance des temps + données chiffrées :

Ce plan est fait pour vous si **votre VMA est de minimum 16500 ou si vous vous courez le Marathon (sur plat) en environ 3h41**. Dans tous les cas, vous devez vous entrainer habituellement 3 séances hebdomadaires (si vous en courez moins, il vous faut un plan en 4 séances hebdomadaires => voir la Formule Or ou Argent ci-dessous).

Avec ce plan, votre objectif est de **11H45** sur 100km plat. Pour cela, vous courez **692km** en 9 semaines (soit maximum 20% de ce que vous pouvez faire habituellement).

Qui a réalisé ce plan d'entraînement ?

Ces programmes ont été créés en intégralité par **Patrick MASSON titulaire d'un BEES 3^{ème} degré**. Parcours de Pat' :

- ✓ Ex. entraîneur national en Course d'Oriente,
- ✓ Ex. entraîneur de nombreux sportifs de haut-niveau sur différentes disciplines dont Jack PEYRARD (4^{ème} au Championnat de France de 100km), Benoit LAVAL (Vainqueur du Trophée Mondial des Raids-Oriente IOF) etc.
- ✓ Entraîneur de nombreux sportifs amateurs via sa structure (<http://www.web-coach.info/>) sur 10 km, Marathons, 100km, Ultra-trails, Triathlons etc.

Personnalisation du plan :

Le plan ci-dessous a été réalisé en fonction de votre VMA qui influe sur votre performance sur Marathon, 100 km... Cependant, il est possible de le personnaliser via 2 formules :

Formule ARGENT

Adaptation sur vos jours d'entraînements préférentiels + 1 Ajustement par mois + Prise en compte des objectifs intermédiaires + Echanges par emails

=> 50 € pour la préparation (soit 9 semaines)

Formule OR

Idem à l'argent + Temps illimité pour échanges (WE inclus) + Modification du programme en fonction des objectifs + Conseils par téléphone + Analyses et conseils

=> 75 € pour la préparation (soit 9 semaines)

La Formule Or vous permet un plan 100% personnalisé notamment en fonction des aléas d'une préparation (déplacements professionnels, modification de l'objectif du à l'entraînement...), **vous n'avez donc plus besoin de Stage pour préparer votre événement !** Pat' vous suivra et sera présent pour vous conseiller sur vos entraînements.

Pack Préparation Physique :

Vous trouverez à la fin du document la composition, les conseils d'utilisation et le prix du Pack. **Un plan d'entraînement nécessite une charge de travail importante et il est primordial de bien récupérer entre les séances.** Il a été créé spécialement pour les préparations et vous permettra de bénéficier au maximum de l'**effet de surcompensation** (c'est-à-dire amélioration du potentiel via les entraînements).

Il est noté dans le plan100km la répartition des sticks en fonction du Pack Prépa. Physique.

Suivi diététique :

Nicolas AUBINEAU (Diététicien D.E – D.U Nutrition du Sport) a réalisé de nombreux dossiers sur l'alimentation notamment en période de préparation physique, la semaine précédent l'événement, le petit-déjeuner... Ils sont visibles sur le site Internet de Nutratlétic dans la rubrique **Conseils / Dossiers** (bannière horizontale en haut de la page d'accueil).

Nous vous souhaitons par avance une bonne préparation !

Ils font confiance aux produits NUTRATLETIC pour leurs performances :



Anne-Cécile FONTAINE
Double Championne du Monde
de 24h (2009-2010)

Emmanuel FONTAINE
12^{ème} au 100km de Millau 2010
3^{ème} aux France de 24h 2011



Aurélia TRUEL
Vainqueur EcoTrail de Paris
2011 (83 km)

Semaine N°1 - 61km

SEANCE 1 (8.4 km)

Echauffement progressif sur 15'
+ 45' à 5'20" (ou 80% de FC max)
+ finir par 5 lignes droites
+ 10' de retour au calme

SEANCE 2 (13.6 km)

75' à 78% de FC max (courir à la sensation)
Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

SEANCE 3 (12.1 km)

15' d'échauffement
+ 3 x 12' à 5'06" (ou 86% de FC Max) avec 3' de récup trottinée entre
+ 10' de retour au calme

SEANCE 4 (8.4 km)

45' à 80% de FC max

SEANCE 5 (18.8 km)

100' à 5'35" (ou 77% de FC max)
+ intégrez 10' de marche espacée (en 2 ou 3 fois)
Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

Semaine N°2 - 70km

SEANCE 1 (14.7 km)

80' à 78% de FC max (courir à la sensation)

SEANCE 2 (13.8 km)

15' d'échauffement
+ 3 x 15' à 5'06" (ou 86% de FC Max) avec 3' de récup trottinée entre
+ 10' de retour au calme
Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

SEANCE 3 (8.4 km)

Echauffement progressif sur 15'
+ 45' à 5'20" (ou 80% de FC max)
+ finir par 5 lignes droites
+ 10' de retour au calme

SEANCE 4 (11.2 km)

60' à 5'20" (ou 80% de FC max)

SEANCE 5 (21.4 km)

110' à 5'35" (ou 77% de FC max)
+ intégrez 10' de marche espacée (en 2 ou 3 fois)
Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**
1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort

Semaine N°3 - 80km

SEANCE 1 (16.6 km)

90' à 78% de FC max (courir à la sensation)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

SEANCE 2 (17.2 km)

15' d'échauffement

+ 4 x 15' à 5'06'' (ou 86% de FC Max) avec 3' de récup trottinée entre

+ 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 3 (8.4 km)

Echauffement progressif sur 15'

+ 45' à 5'20'' (ou 80% de FC max)

+ finir par 5 lignes droites

+ 10' de retour au calme

SEANCE 4 (13.8 km)

75' à 5'25'' (ou 79% de FC max)

SEANCE 5 (24.1 km)

120' à 5'35'' (ou 77% de FC max)

+ intégrez 10' de marche espacée (en 2 ou 3 fois)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

Semaine N°4 - 59km

SEANCE 1 (20 km)

100' à 6'03'' (ou 74% de FC max)

+ intégrez 10' de marche espacée (en 2 ou 3 fois)

+ 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 2 (17.6 km)

100' (courir à la sensation) mais ne dépassez pas 77% de FC max

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 3 (21.8 km)

120' à FC max 78%

+ 120' de VTT

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort

SEANCE 4

150' de VTT souple

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort

Semaine N°5 - 82km

Début de la cure d'Optiperf

SEANCE 1 (16.6 km)

90' à 78% de FC max (courir à la sensation)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 2 (16.6 km)

15' d'échauffement

+ 3 x 20' à 5'06'' (ou 86% de FC Max) avec 3' de récup trottinée entre

+ 10' de retour au calme

SEANCE 3 (9.9 km)

15' d'échauffement progressif

+ 3 séries de 5 fois 30'' à 98% de FC max (r = 30'' trottinée + 4' entre les 2 séries)

+ 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

SEANCE 4 (16.6 km)

90' à 80% de FC max

SEANCE 5 (22.8 km)

120' à 6'14'' (ou 73% de FC max)

+ intégrez 10' de marche espacée (en 2 ou 3 fois)

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort

Semaine N°6 - 92km

SEANCE 1 (16.6 km)

90' à 78% de FC max (courir à la sensation)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 2 (21km)

15' d'échauffement

+ 4 x 20' à 5'06'' (ou 86% de FC Max) avec 3' de récup trottinée entre

+ 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

SEANCE 3 (10.8 km)

15' d'échauffement progressif

+ 3 séries de 5 fois 30'' à 98% de FC max (r = 30'' trottinée + 4' entre les 2 séries)

+ 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

SEANCE 4 (18.4 km)

100' à 79% de FC max (courir à la sensation)

SEANCE 5 (25.1 km)

140' à 6'14" (ou 73% de FC max)

+ intégrez 10' de marche espacée (en 2 ou 3 fois)

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

Semaine N°7 - 77km**SEANCE 1 (16.6 km)**

15' d'échauffement

+ 3 x 20' à 5'06" (ou 86% de FC Max) avec 3' de récup trottinée entre

+ 10' de retour au calme

SEANCE 2 (16.8 km)

90' à 79% de FC max (courir à la sensation)

SEANCE 3 (15.1 km)

15' d'échauffement

+ 4 x 15' à 5'25" (ou 79% de FC Max) avec 1' de récup trottinée entre

+ 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4 (8.3 km)

45' souple à 79% de FC max ou 1h de vélo (VTT ou route)

SEANCE 5 (20.3 km)

110' à 79% de FC max (courir à la sensation)

Vos besoins : **1 stick de NutraPerf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

Semaine N°8 - 63km**SEANCE 1 (16.8 km)**

15' d'échauffement

+ 2 x 30' à 5'06" (ou 86% de FC Max) avec 5' de récup trottinée entre

+ 10' de retour au calme

SEANCE 2 (22.1 km)

120' à 79% de FC max (courir à la sensation)

Vos besoins : **1 stick de NutraPerf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort

SEANCE 3 (9.2 km)

Echauffement progressif sur 15'

+ 50' à 5'25" (ou 79% de FC max)

+ finir par 5 lignes droites

+ 10' de retour au calme

SEANCE 4 (14.4 km)

90' à 6'14" (ou 73% de FC max)

Vos besoins : **1 stick de NutraPerf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)**

Semaine N°9 - 114km

SEANCE 1 (7.2 km)

40' souple à 5'35 (ou 77% de FC max)

SEANCE 2 (7.2 km)

40' souple à 5'35 (ou 77% de FC max)

Vos besoins : 1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort

100KM allure 7'02 (ou 70% de FC max moyenne) soit 11h43



89.90 € au lieu de ~~115.80 €~~

Les produits adaptés pour votre préparation :

5 sticks

Avant l'entraînement et la course

NUTRATENTE®



Boisson d'attente isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé.**

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers 2h avant l'entraînement ou la compétition.

15 sticks

Pendant l'entraînement et la course

NUTRAPERF®



Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du **sodium**, des **BCAAs...**

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers durant l'effort.

15 sticks



Juste après votre entraînement **NUTRARECUP**[®]

Boisson **riche en protéines** (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire**, composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations** ainsi que du **potassium**, des acides gras **oméga-3**, du **sodium**, des **BCAAs**, de la **glutamine**...

Diluer 1 stick dans 250mL d'eau. A consommer dès la fin de l'effort.

Tous les produits Nutratlétic sont élaborés en respectant une haute charte de qualité :

- Labellisés **SPORT Protect** : organisme indépendant de lutte contre le dopage
- **Formulés sans lait et sans gluten.**