

Plan de préparation Raid Sahara

PERIODE Préparation Générale semaine 1/6								Volume Km
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	23/11/09	24/11/09	25/11/09	26/11/09	27/11/09	28/11/09	29/11/09	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 1h 70% VMA	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	12.00	21.00
Soir	Footing PPG PPS étirements	VMA 2 X 8 X 300m 105%	Footing 1h 65% VMA	Rappel allure semi marathon 1000m 2 x 2000m	Marche nordique PPG étirements	REPOS	REPOS	
Volume	9.00	12.80	11.00	11.40	9.00	0.00	0.00	53.20
								74.20

PERIODE Préparation Générale semaine 2/6								Volume Km
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	30/11/09	01/12/09	02/12/09	03/12/09	04/12/09	05/12/09	06/12/09	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 1h20' 70% VMA	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	16.00	25.00
Soir	Footing PPG PPS étirements	VMA 2 X 12 X 200m 105%	Footing 1h 65% VMA	Séance Tempo 4 allures	Marche nordique PPG étirements	REPOS	REPOS	
Volume	10.00	13.00	11.00	12.00	9.00	0.00	0.00	55.00
								80.00

PERIODE Préparation Générale semaine 3/6								Volume Km
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	07/12/09	08/12/09	09/12/09	10/12/09	11/12/09	12/12/09	13/12/09	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Footing 45' 65% VMA	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	8.25	17.25
Soir	Footing PPG PPS étirements	VMA 2 X 6 X 400m 100%	Footing 1h 65% VMA	Rappel allure Marathon 3 X 2400m	Marche nordique PPG étirements	COMPETITION 10km Sées Allure libre	REPOS	
Volume	11.00	12.00	11.00	11.90	9.00	10.00	0.00	64.90 82.15

PERIODE Préparation Générale semaine 4/6								Volume Km
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	14/12/09	15/12/09	16/12/09	17/12/09	18/12/09	19/12/09	20/12/09	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 1h40' 70% VMA	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	20.00	29.00
Soir	Footing PPG PPS étirements	Puissance 3 X 10 X 100m 120%	Footing 1h 65% VMA	Séance Tempo 4 allures	Marche nordique PPG étirements	REPOS	REPOS	
Volume	12.00	13.40	11.00	14.40	9.00	0.00	0.00	59.80 88.80

Allure marathon = 4'42" /km ou 12,75 km/h
 Allure 24 heures = 5'37" /km ou 10,67 km/h

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 1/8								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	04/01/10	05/01/10	06/01/10	07/01/10	08/01/10	09/01/10	10/01/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 2h15' 65-70% VMA avec cotes	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	26.00	35.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 5 X 400m 95%	Footing 1h Allure 24h	Allure Marathon 3 X 2800m	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h Allure 24h	REPOS	
Volume	12.00	10.60	10.67	14.00	9.00	10.67	0.00	66.94 101.94

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 2/8								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	11/01/10	12/01/10	13/01/10	14/01/10	15/01/10	16/01/10	17/01/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 2h30' 65-70% VMA avec cotes	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	29.00	38.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 8 X 150m 95% sur cote	Footing 1h Allure 24h	Allure Marathon 2 X 2800m 1 X 3200m	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h Allure 24h	REPOS	
Volume	12.00	11.20	10.67	15.20	9.00	10.67	0.00	68.74 106.74

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 3/8								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	18/01/10	19/01/10	20/01/10	21/01/10	22/01/10	23/01/10	24/01/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 2h45' 60-65% VMA avec cotes	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	30.00	39.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 8 X 300m 95%	Footing 1h Allure 24h	Allure Marathon 1 X 2800m 2 X 3200m	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h15' Allure 24h	REPOS	
Volume	12.00	12.80	10.67	15.60	9.00	13.33	0.00	73.40 112.40

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 4/8								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	25/01/10	26/01/10	27/01/10	28/01/10	29/01/10	30/01/10	31/01/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 3h 60-65% VMA avec cotes	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	33.00	42.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 4 X 500m 95%	Footing 1h15' Allure 24h	Allure Marathon 3 X 3200m	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h30' Allure 24h	REPOS	
Volume	12.00	10.80	13.33	16.00	9.00	16.00	0.00	77.13 119.13

A partir de cette semaine, les sorties de jeudi seront composées de 4km de footing 60-65%, effort, 1km de footing, effort, 2km footing retour au calme.

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 5/8								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	01/02/10	02/02/10	03/02/10	04/02/10	05/02/10	06/02/10	07/02/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 3h15' 60-65% VMA avec cotes	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	36.00	45.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 5 X 400m 95%	Footing 1h15' Allure 24h	Allure Marathon 5km 10km	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h30' Allure 24h	REPOS	
Volume	12.00	10.60	13.33	21.10	9.00	16.00	0.00	82.03 127.03

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 6/8								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	08/02/10	09/02/10	10/02/10	11/02/10	12/02/10	13/02/10	14/02/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 3h30' 60-65% VMA avec cotes	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	39.00	48.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 8 X 300m 95%	Footing 1h30' Allure 24h	Allure Marathon 7km 10km	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h30' Allure 24h	REPOS	
Volume	12.00	12.40	16.00	23.00	9.00	16.00	0.00	88.40 136.40

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 7/8

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km	
	15/02/10	16/02/10	17/02/10	18/02/10	19/02/10	20/02/10	21/02/10		
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 4h 60-65% VMA		
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	44.00	53.00	
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 4 X 500m 95%	Footing 1h30' Allure 24h	Allure Marathon 2 X 10km	Marche nordique PPG étirements	Footing 2h Allure 24h	REPOS		
Volume	12.00	10.80	16.00	26.00	9.00	21.34	0.00	95.14	148.14

PERIODE Préparation Spécifique Raid semaine 8/8

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km	
	22/02/10	23/02/10	24/02/10	25/02/10	26/02/10	27/02/10	28/02/10		
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 3h45' 60-65% VMA avec cotes		
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	41.00	50.00	
Soir	Footing 1h 70% VMA	VMA 2 X 5 X 400m 95%	Footing 1h30' Allure 24h	Allure Marathon 2 X 10km	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h30' Allure 24h	REPOS		
Volume	12.00	10.60	16.00	26.00	9.00	16.00	0.00	89.60	139.60

PERIODE Relâchement semaine 1/2								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	01/03/10	02/03/10	03/03/10	04/03/10	05/03/10	06/03/10	07/03/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 2h 60-65% VMA	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	22.00	31.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	Footing Allures variés	Footing 1h30' Allure 24h	Allure Marathon 2 X 6km	Marche nordique PPG étirements	REPOS	REPOS	
Volume	12.00	12.00	16.00	18.00	9.00	0.00	0.00	67.00 98.00

PERIODE Relâchement semaine 2/2								
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume Km
	08/03/10	09/03/10	10/03/10	11/03/10	12/03/10	13/03/10	14/03/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	VOYAGE	Compétition Transahariana	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Soir	Footing 1h 70% VMA	REPOS	Footing 1h30' Allure 24h	REPOS	Marche nordique PPG étirements	VOYAGE		
Volume	12.00	0.00	16.00	0.00	9.00	0.00	90.00	127.00 127.00

<.....ALIMENTATION RICHE EN FECULENTS

PERIODE Régénération semaine 2/3								Volume Km
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	29/03/10	30/03/10	31/03/10	01/04/10	02/04/10	03/04/10	04/04/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Footing 1h Allure 24h	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	10.67	19.67
Soir	Footing 30' Allure 24h	REPOS	Footing 1h Allure 24h	REPOS	Marche nordique PPG étirements	REPOS	REPOS	
Volume	5.50	0.00	10.67	0.00	9.00	0.00	0.00	25.17
								44.84

PERIODE Régénération semaine 3/3 Reprise								Volume Km
Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	05/04/10	06/04/10	07/04/10	08/04/10	09/04/10	10/04/10	11/04/10	
Matin	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Marche nordique PPG étirements	Sortie longue 2h Allure 24h	
Volume	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	21.34	30.34
Soir	Footing 1h Allure 24h	REPOS	Footing 1h Allure 24h	REPOS	Marche nordique PPG étirements	REPOS	REPOS	
Volume	10.67	0.00	10.67	0.00	9.00	0.00	0.00	30.34
								60.68