

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 100M

RÉUSSIR SON 100M 🦾

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
S-12	Renforcement musculaire	EF 1h15	EF 20min + Côtes 3x8min r6'	Endurance active 1h	Rando course 4h00
S-11	Renforcement musculaire	EF 1h15	EF 30min + Descentes 10x1'15 r3'	EF 1h00	Rando course 4h30
S-10	Renforcement musculaire	Endurance active 1h	EF 20min + Côtes 3x20min r10'	Vélo 3h00	Rando course 3h00
S-9	Renforcement musculaire	EF 20min + 2x10km Endurance Active r4min	EF 40min + Côtes 12x1min r1'30	EF 1h15	Rando course 4h30
S-8	Renforcement musculaire	EF 1h15	EF 20min + Côtes 3x30min r15'	EF 1h00	Rando course 5h00
S-7	Renforcement musculaire	EF 1h15	EF 30min + Descentes 8x2' r2'	Vélo 3h00	Rando course 6h00
S-6	Renforcement musculaire	EF 1h15 + 5 lignes droites	Vélo 3h00	Endurance active 1 h	Rando course 4h00
S-5	Renforcement musculaire	EF 1h30	EF 30min + Descentes 10x1'30 r3'	EF 1h00	Rando course 6h00
S-4	Renforcement musculaire	EF 30min + Côtes 12x30sec r1'	EF 20min + côtes 3x30min r15'	EF 1h00	Rando course 5h00
S-3	Renforcement musculaire	EF 1h15	EF 30min + côtes 2x25min r5'	Endurance active 1h	Rando course 3h00
S-2	Renforcement musculaire	EF 1h00	EF 30min + Côtes 10x1min r1'30	EF 1h15 + 5 lignes droites	Rando course 2h00
S-1	EF 50min	Repos	EF 30min + 3km Endurance Active	EF 20min + lignes droites 4x15sec	JOUR J







SÉANCES CLÉS 🗲

Avant chaque séance, échauffe-toi 15 à 20 minutes.

Après, pense à 5 min de retour au calme et à des étirements doux 🎄

CÔTES COURTES & LONGUES A

Courtes (30 s): Pour travailler l'explosivité * et la puissance. Lance-toi à fond, puis redescends en marchant.

Longues (2 à 6 min): Pour développer l'endurance musculaire. Garde une foulée rythmée, constante, à 70-80 % de ta VMA

Nos conseils vidéo

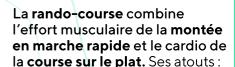
TECHNIQUE EN DESCENTES ••

En descente, vise le contrôle plutôt que la vitesse. Genoux fléchis, pied à plat et relâche-toi progressivement.

Entraîne-toi régulièrement à "lâcher les freins" et à casser des fibres pour gagner en efficacité et préserver tes articulations

Nos conseils vidéo

RANDO-COURSE



- Préserver les articulations en montée
- Travailler le mental face à la difficulté
- Améliorer ta capacité à changer de rythme
 - Nos conseils vidéo

PRÉPARATION PHYSIQUE & SPORT CROISÉS

Le renfo et les sports ADDITIONNELS sont tes alliés 🤝

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE 6

🖈 2X15 MIN PAR SEMAINE

Concentre-toi sur le **gainage**, les **squats** et la **proprioception**. Ces exercices renforcent tes appuis et **préviennent les blessures**.

Routine renfo complète sur l'appli

SQUAT

Renforce les quadriceps, ischios et fessiers pour améliorer la puissance et la stabilité.

SQUAT 1 JAMBE

Travaille l'équilibre et la force unilatérale pour prévenir les déséquilibres et blessures.

FENTE

Renforce les jambes tout en améliorant la mobilité de hanche pour une foulée plus efficace.



Séances à retrouver dans RunMotion Coach



👺 <u>Progresser grâce au vélo</u>



🚴 VÉLO & NATATION🥗

★À PARTIR DE 1 SÉANCE / SEMAINE

Parfaits en développement cardio sans sollicitation excessive des articulations.

Le vélo simule la montée, la natation améliore ta respiration et ton gainage global.

FOCUS SUR LE WEEK-END CHOC

Les week-ends choc sont une période de 2 à 3 jours dédiée à une forte charge d'entraînement (combinant côtes, rando-course,...) pour provoquer un effet de surcompensation et mieux se préparer aux conditions de course (terrain, matériel, nutrition).

Progresser en trail grâce au week-end choc

Profite d'1 mois Premium offert pour tester les week-ends chocs sur l'application avec le code : UTMB1M en suivant ce lien (sans engagement, sans carte bancaire)

📅 <u>Découvrir les week-end chocs recommandés sur l'application</u> 📲

Week-end choc 🚵 type pour un format 50km

Vendredi soir 40' EF + 6X15" accélération

Samedi matin 30' EF + 2X20' seuil + 10' EF

Samedi après-midi endurance vélo 3h ou EF 2h

Dimanche Rando/course 5h

