

# Plan d'entraînement 100km 9 semaines – 6 séances Objectif : 9h30

**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 17000** ou si vous **vous courez le Marathon (sur plat) en environ 3h30**. Dans tous les cas, vous devez vous entraîner 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 **11H05** sur 100km plat. Pour cela, vous courez **711km** 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 :



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

**Emmanuel FONTAINE**  
12<sup>ème</sup> au 100km de Millau 2010  
3<sup>ème</sup> aux France de 24h 2011



**Aurélia TRUEL**  
Vainqueur EcoTrail de Paris  
2011 (83 km)

## Semaine N°1 - 77km

### **SEANCE 1 (9.4 km)**

Echauffement progressif sur 15'  
+ 45' à 4'46" (ou 80% de FC max)  
+ finir par 5 lignes droites  
+ 10' de retour au calme

### **SEANCE 2 (15.3 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 (14 km)**

15' d'échauffement  
+ 3 x 12' à 4'16" (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 4 (8.3 km)**

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

### **SEANCE 5 (9.4 km)**

45' à 80% de FC max

### **SEANCE 6 (21 km)**

100' à 4'59" (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 - 87km

### **SEANCE 1 (9.4 km)**

Echauffement progressif sur 15'  
+ 45' à 4'46" (ou 80% de FC max)  
+ finir par 5 lignes droites  
+ 10' de retour au calme

### **SEANCE 2 (16.5 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 (16 km)**

15' d'échauffement  
+ 3 x 15' à 4'16" (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 4 (8.3 km)**

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

**SEANCE 5 (12.6 km)**

60' à 80% de FC max

**SEANCE 6 (24 km)**

110' à 4'59" (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°3 - 99km****SEANCE 1 (9.4 km)**

Echauffement progressif sur 15'

+ 45' à 4'46" (ou 80% de FC max)

+ finir par 5 lignes droites

+ 10' de retour au calme

**SEANCE 2 (18.6 km)**

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

**SEANCE 3 (20 km)**

15' d'échauffement

+ 4 x 15' à 4'16" (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 4 (8.3 km)**

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

**SEANCE 5 (15.5 km)**

75' à 80% de FC max

**SEANCE 6 (27 km)**

120' à 4'59" (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 - 68km****SEANCE 1**

100' de VTT ou vélo sur route

**SEANCE 2 (22.4 km)**

100' à 5'24" (ou 74% de FC max)

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

+ 10' de retour au calme

**SEANCE 3 (19.7 km)**

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

**SEANCE 4 (24.4 km)**

120' à FC max 78%

+ 120' de VTT

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort****SEANCE 5**

150' de VTT souple

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf => à boire durant l'effort (à intervalles réguliers)****Semaine N°5 - 103km**  
**Début de la cure d'Optiparf****SEANCE 1 (11.1 km)**

15' d'échauffement progressif

+ 2 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)****1 stick de Nutrarécup => à boire dès la fin de l'effort****SEANCE 2 (18.6 km)**

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

**SEANCE 3 (19.4 km)**

15' d'échauffement

+ 3 x 20' à 4'16'' (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 4 (9.3 km)**45' souple à 79% de FC max ou 1h de vélo (VTT ou route)**SEANCE 5 (18.6 km)**

90' à 80% de FC max

**SEANCE 6 (26.5 km)**

120' à 5'19'' (ou 77% 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 - 114km****SEANCE 1 (12.1 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 2 (18.6 km)**

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



**SEANCE 3 (24.5 km)**

15' d échauffement

+ 4 x 20' à 4'16'' (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 4 (9.3 km)**

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

**SEANCE 5 (20.7 km)**

100' à 80% de FC max

**SEANCE 6 (29.3 km)**

140' à 5'19'' (ou 75% 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 - 100km****SEANCE 1 (12.4 km)**

60' à 4'50'' (ou 79% de FC Max)

**SEANCE 2 (19.4 km)**

15' d échauffement

+ 3 x 20' à 4'16'' (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 (18.9 km)**

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

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

**SEANCE 4 (17 km)**

15' d échauffement

+ 4 x 15' à 4'50'' (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 5 (9.3 km)**

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

**SEANCE 6 (23.7 km)**

100' à 4'50'' (ou 79% de FC max)

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

**Semaine N°8 - 72km**

**SEANCE 1 (19.6 km)**

15' d échauffement

+ 2 x 30' à 4'16'' (ou 86% de FC Max) avec 5' de récup trottinée entre  
+ 10' de retour au calme

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

**SEANCE 2 (24.8 km)**

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

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**

**SEANCE 3 (10.3 km)**

50' souple à 79% de FC max

**SEANCE 4 (16.9 km)**

90' à 5'19'' (ou 76% de FC max)

**Semaine N°9 - 108km**

**SEANCE 1 (8 km)**

40' souple à 4'49 (ou 79% de FC max)

**SEANCE 2 (8 km)**

40' souple à 4'49 ou 79% de FC max

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

**100KM allure 5'35 (ou 73% de FC max moyenne) soit 9h30**



**89.90 €** au lieu de ~~115.80 €~~

**Les produits adaptés pour votre préparation :**

**5 sticks**

**Avant l'entraînement et la course**

**NUTRATTENTE<sup>®</sup>**

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.



### Pendant l'entraînement et la course **NUTRAPERF<sup>®</sup>**

15 sticks



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.

### Juste après votre entraînement **NUTRARECUP<sup>®</sup>**

15 sticks



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.**