

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 27 JUIN  
AU 3 JUILLET**

**BLOC DE VITESSE**

Semaine 1 :

Séance 1 :

**45 Min** d'endurance fondamentale

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)



Séance 2 :

**20 Min** d'échauffement

**2 x (8 x 400)** à 100% de ta VMA

R : 100m

C'est-à-dire a bloc, tout en gardant la même allure sur la durée !

**15 Min** de retour au calme



Séance 3 :

**1H** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)



Séance 4 :

**20 Min** d'échauffement

Fractionné **2 x (2'/3'/4'/5'/4'/3'/2')** à 100% de ta VMA

**R : la moitié du temps d'effort entre les répétitions et 6 Min entre les 2 séries**



Le mot du coach : Attention à ne pas courir trop vite lors des séances en endurance fondamentale !

Nous travaillons la, la vitesse pour avoir une bonne base pour la suite 😊

A2 SPORTS



0602368088

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 4 JUILLET  
AU 10 JUILLET**

**BLOC DE VITESSE**

Semaine 2 :

Séance 1 :

**55 Min** d'endurance fondamentale

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)



Séance 2 :

**20 Min** d'échauffement

**2 x (10 x 2')** à 100% de ta VMA

R : 45''

C'est-à-dire a bloc, tout en gardant la même allure sur la durée !

**15 Min** de retour au calme



Séance 3 :

**1H** d'endurance fondamentale

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)



Séance 4 :

**20 Min** d'échauffement

Fractionné **2 x (200/400/800/400/200)** à 100% de ta VMA

**R : La moitié de la distance effectuée à 100% puis 2Km entre les 2 séries.**



Le mot du coach : La semaine prochaine nous allons travailler la vitesse tout en allant sur terrain vallonné !

Go !!!!!

A2 SPORTS



0602368088

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 11 JUILLET  
AU 17 JUILLET**

**BLOC DE VITESSE**

Semaine 3 :

Séance 1 :



**1H** d'endurance fondamentale sur terrain vallonée

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 2 :



**25 Min** d'échauffement

**10x400m (en cote)** à 100% de ta FCmax

R : 200m

C'est-à-dire a bloc, tout en gardant la même allure sur la durée !

**10 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**45 min** d'endurance fondamentale

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 4 :



**20 Min** d'échauffement

Fractionné **8x2' (en cote)** à 100% de ta FCmax

**R : 1 Minutes**

Le mot du coach : On charge les cuisses puis on fait une sortie longue pour assimiler tout ça !

A2 SPORTS



0602368088

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 18 JUILLET  
AU 24 JUILLET**

**BLOC DE FONCIER**

Semaine 4 :

Séance 1 :



**Sortie Longue 2H**

Sortie sur terrain vallonné, le but est ici d'assimiler le travail effectués les semaines précédentes donc rien ne sert de trop forcer

Séance 2 :



**40 Min d'échauffement**

Puis **10 Min de 30/30**

(30s à 100% et 30s à 70-75%)

**15 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**1H d'endurance fondamentale**

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 4 :



**30 Min d'échauffement**

Fractionné **10x300 (en descente)** à 100% de ta FCmax

**R : La montée**

**10 Min** de retour au calme

Le mot du coach : N'hésitez pas à augmenter le volume en faisant 1 ou 2 sorties à vélo. Je le conseil même très fortement 😊

A2 SPORTS



0602368088

By Alexandre ABJEAN « A2 Sports »

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 25 JUILLET  
AU 31 JUILLET**

**BLOC DE FONCIER**

Semaine 5 :

Séance 1 :

**1H** d'endurance fondamentale

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)



Séance 2 :

30 Min d'échauffement

Fractionné **1000/2000/3000/2000/1000** à 95-100% de ta FCmax

R : La moitié de la distance effectuée à 100%



Séance 3 :

Sortie longue en d'endurance fondamentale  
**2H15**

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)



Séance 4 :

**30 Min** d'échauffement

Fractionné **15x1'** (en descente) à 100% de ta FCmax

**R : La montée**

**10 Min** de retour au calme



Le mot du coach : Il serait intéressant de faire une course de 15/20 Km ce week-end 😊

A2 SPORTS



0602368088

By Alexandre ABJEAN « A2 Sports »

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 1 AOUT  
AU 7 AOUT**

**BLOC DE FONCIER + COTE**

Semaine 6 :

Séance 1 :



**1H15** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 2 :



**30 Min** d'échauffement

Fractionné **10x400m en cote à 100%** de ta FCmax

R : La descente

**15 Min** de retour au calme

Séance 3 :



Sortie longue sur terrain vallonné type course 2H30

Sans consigne, juste prendre du plaisir !

Séance 4 :



**30 Min** d'échauffement

Fractionné **15x45'' (en cote)** à 100% de ta FCmax

**R : La montée**

**10 Min** de retour au calme

Le mot du coach : Semaine prochaine on relâche un peu alors on donne tout !

A2 SPORTS



0602368088

By Alexandre ABJEAN « A2 Sports »

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 8 AOÛT  
AU 14 AOÛT**

**RELACHEMENT**

Semaine 7 :

Séance 1 :



**45 Min** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 2 :



**25 Min** d'échauffement

Puis **10 x 30/30**

30s à 100% de ta VMA puis 30s à 70-75%

**10 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**50 Min** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 4 :



**40 Min** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Le mot du coach : Semaine de relâchement, essayer d'intégrer 1 sortie à vélo (souple).

Je vous conseille également de faire 1 ou 2 séances de stretching.

A2 SPORTS



0602368088

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 15 AOUT  
AU 21 AOUT**

**BLOC DE FONCIER**

Semaine 8 :

Séance 1 :



**1H15** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 2 :



**40 Min** d'échauffement

Puis **2 x (8' x 30/30)**

30s à 100% de ta VMA puis 30s à 70-75%

4' de récupération entre les 2 séries

**10 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**1H** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 4 :



**30 Min** d'échauffement

Fractionné **1'/2'/3'/4'/3'/2'/1'** à 100% de ta VMA

**R : La moitié du temps d'effort**

**10 Min** de retour au calme

Le mot du coach : Ce serait top de rajouter 1 sortie vélo de 4H et 1 sortie rando course de 3H

A2 SPORTS



0602368088



Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 22 AOÛT  
AU 28 AOÛT**

**BLOC DE FONCIER + COTE**

Semaine 9 :

Séance 1 :



Sortie Plaisir sur terrain vallonné **1H45**

**Aucunes consignes !**

Séance 2 :



**40 Min** d'échauffement

Puis **15 x 400m (en cote)** à 100% de ta  
FCmax

**10 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**1H30** d'endurance fondamentale sur terrain  
vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence  
cardiaque maximale)

Séance 4 :



**30 Min** d'échauffement

Fractionné **12 x 40/20**

40s à 100% de ta VMA puis 20s à 70-75%

**10 Min** de retour au calme

Le mot du coach : Ce serait top de rajouter 1 sortie vélo de 4H30 et une randonnée de 10 Km (le but est de s'entraîner à marcher rapidement)

A2 SPORTS



0602368088

By Alexandre ABJEAN « A2 Sports »

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 29 AOÛT  
AU 4 SEPTEMBRE**

**BLOC DE FONCIER**

Semaine 10 :

Séance 1 :



**Sortie Plaisir 1H45**  
**Aucunes consignes !**

Séance 2 :



**30 Min d'échauffement**  
Puis **12 x 400m** à 100% de ta FCmax  
**10 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**1H15** d'endurance fondamentale sur terrain vallonée  
Vous devez pouvoir tenir une conversation  
Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 4 :



**30 Min d'échauffement**  
Fractionné **1000/2000/3000** à 100% de ta VMA  
**10 Min** de retour au calme

Le mot du coach : Ce serait top de rajouter 1 sortie vélo de 4H00 ou une course de 20-25 Km

A2 SPORTS



0602368088

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 5  
SEPTEMBRE AU 11 SEPTEMBRE**

**BLOC DE FONCIER**

Semaine 11 :

Séance 1 :



Sortie Plaisir **1H**  
**Aucunes consignes !**

Séance 2 :



**30 Min** d'échauffement

Puis **2 x 10' (30/30)**

30s à 100% de ta FCmax puis 30s à 70-75%

**R : 4 Min** entre les séries

**10 Min** de retour au calme

Séance 3 :



**1H** d'endurance fondamentale sur terrain  
vallonée

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence  
cardiaque maximale)

Séance 4 :



**25 Min** d'échauffement

Fractionné **1000/2000/1000** à 100% de ta  
VMA

**10 Min** de retour au calme

Le mot du coach : Les sorties sans consignes sont pour ma part très importantes pour tenir sur la durée !

C'était la dernière semaine de travail ! Bravo !! Maintenant récupération 😊

A2 SPORTS



0602368088

By Alexandre ABJEAN « A2 Sports »

Objectif : Grand Raid Du Finistère

**ENTRAINEMENT DU 12  
SEPTEMBRE AU 17 SEPTEMBRE**

**RECUPERATION ET COURSE !!**

Semaine 12 :

Séance 1 : (Lundi 12 Septembre)



**40 Min** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné

Vous devez pouvoir tenir une conversation

Être entre 70 et 75% de sa FCM (fréquence cardiaque maximale)

Séance 2 : (Mercredi 14 Septembre)



**30 Min** d'endurance fondamentale sur terrain vallonné + 7-8 Lignes droites « 100m » (à 100%)

Le mot du coach : Je te souhaite une bonne course et pleins de réussite !

On se donne rendez-vous le 17 Septembre sur la ligne d'arrivée !!!

A2 SPORTS



0602368088