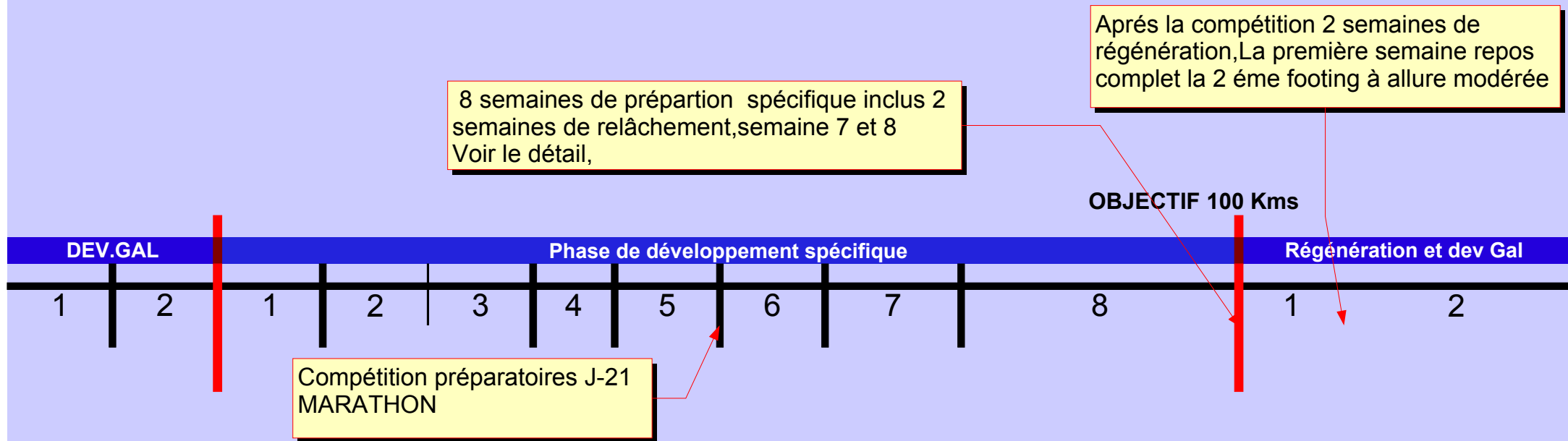


# PLANIFICATION D'UN 100 KMS

**VITESSE SPECIFIQUE DU 100 KMS 63% ET 65%**  
**TRAVAIL DES SORTIE LONGUES ENTRE 65% ET 70% EN PERIODE GAL ET SPECIFIQUE**  
**L'OBJECTIF EST DE TERMINER LE 100 KMS**



Phase de développement général Nombre de semaine : Variable	Phase de développement spécifique De 8 Semaines	Retour à la Phase de développement GAL
<p>Footing</p> <p>Sortie longues tout les 15 jours de 1h30 à 2h30</p> <p>Séance de PPS PPG et travaille en côtes</p> <p>Vitesse spécifique tout les 3 semaines de 6 à 8 kms</p> <p>Entretien de la VS tout les 15 jours de 4 à 6 kms</p>	<p>Pas de VMA remplacé par un footing de 1H30 à 10-12 Km/H</p> <p>Pas de vitesse spécifique 80 à 100 Kms par semaines en 4 ou 5 séances</p> <p>Sortie longue tout les 8 à 10 jours 1H30 à 2H30 plus lentement que les footings</p>	<p>Préparation d'une nouvelle compétition</p>

**Pour plus de renseignement, veuillez consulter votre entraîneur**