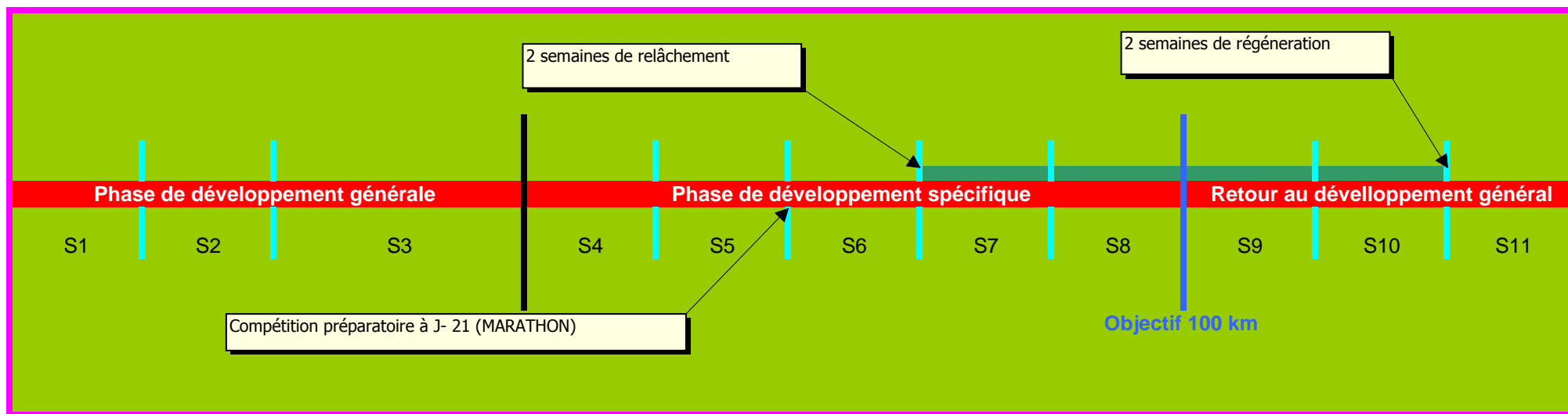


# PLANIFICATION SIMPLIFIE POUR UN MARATHON 100 KM

VITESSE SPECIFIQUE POSSIBLE SUR 100 KILOMETRES ENTRE 65% ET 70% DE VOTRE VMA

TRAVAIL DES SORTIES LONGUES  
 TRAVAIL DE LA VMA COURTE ET LONGUE  
 TRAVAIL DE LA VITESSE SPECIFIQUE  
 TRAVAIL DE LA PPG  
 TRAVAIL DE COTES



Phase de développement générale	Phase de développement spécifique	Retour au développement Général
Le nombre de semaine est variable	Nombre de semaine <b>6 semaines</b>	
<b>CONTENU DES SEANCES</b>	<b>CONTENU DES SEANCES</b>	Préparation d'une nouvelle compétition
VMA courte	Footing 1h30	
VMA longue	De 80 à 100 km par semaine	
Sortie longue tout les 15 jours de 1h30 à 2 h	Compétition préparatoire à J-21 ( 42 km )	
Séance de PPG et de travaille de côtes	Pas de Vitesse Spécifique	
Vitesse Spécifique tout les 3 semaines de 6 à 8 km	Sortie longue de 1h30 à 2h15	