



# PRÉPARER ET RÉUSSIR L'UTMB en 30, 35 ou 40 h

## OBJECTIF UTMB EN 35h...

semaine de préparation spécifique							
	lundi 20.07	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24	samedi 25	dimanche 26
type de séance		CAPACITE AEROBIE	FOOTING NATURE	FARTLECK		FOOTING NATURE	SORTIE LONGUE
description	REPOS	footing 40' allure lente plus dans la foulée en montée 25' à la sensation du seuil ou sur terrain vallonné si habitant en plaine (courir relâché en descente)	terrain vallonné 60' allure lente + 5x 100m en déroulant de façon tonic r:100M trot	footing 40' allure lente plus dans la foulée à + 2/3 km/h 10'-3X5' r:1' trot FR: 5'	REPOS	terrain vallonné 90' à allure lente 65/70% PMA ou VTT 2h15	rando course 4h30 sur terrain vallonné avec au moins une montée de 30' continu ou footing 3h00 à 65/70%PMA si habitant en plaine
semaine de préparation spécifique							
	lundi 27.07	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31	samedi 1.08	dimanche 2
type de séance		CAPACITE AEROBIE	FOOTING NATURE	FARTLECK		SORTIE LONGUE	SORTIE LONGUE
description	REPOS	sur terrain plat footing 50' allure lente plus dans la foulée 4x7' à 85% VMA r:1'30" trot	terrain vallonné 75' à allure lente 65/70% PMA ou VTT 2h15	sur terrain vallonné footing 75' dont 25' fractionné a la sensation à +2/3km/h uniquement en montée (les accélérations)	REPOS	rando course 4h30 sur terrain vallonné avec au moins une montée de 30' continu ou footing 3h00 à sur terrain vallonné 65/70%PMA si habitant en plaine	randonné a une allure soutenue 8 heures de marche plus y a de dénivelé et mieux c'est
semaine de préparation spécifique							
	lundi 3.08	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7	samedi 8	dimanche 9
type de séance		CAPACITE AEROBIE	FOOTING NATURE	FARTLECK		SORTIE LONGUE	SORTIE LONGUE
description	REPOS	sur terrain plat footing 50' allure lente plus dans la foulée 3X10' à 85% VMA r:2' trot	terrain vallonné 75' à allure lente 65/70% PMA ou VTT 2h15	sur terrain vallonné footing 75' dont 25' fractionné a la sensation à +2/3km/h uniquement en montée	REPOS	terrain vallonné 3h00' à allure lente 65/70% PMA ou VTT 4h30	rando course 4h30 sur terrain vallonné avec au moins une montée de 30' continu ou footing 3h00 à 65/70%PMA si habitant en plaine



## OBJECTIF UTMB EN 35h...

	semaine de régénération						
	lundi 31.08	mardi 1.09	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4	samedi 5	dimanche 6
type de séance							
description	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
	semaine de régénération						
	lundi 7.09	mardi 8	mercredi 9	jeudi 10	vendredi 11	samedi 12	dimanche 13
type de séance	FOOTING		FOOTING		FOOTING		QUARTIER LIBRE
description	30' allure lente + 5x 100m en déroulant de façon tonic r:100M trot ou velo 45'	REPOS	35' allure lente + 5x 100m en déroulant de façon tonic r:100M trot	REPOS	40' allure lente + 5x 100m en déroulant de façon tonic r:100M trot ou velo 60'	REPOS	activité légère autre que course a pied vélo une heure ou rando famille 2h00 etc...