**Préparation 44km**

**BLOC DÉVELOPPEMENT :**

**Semaine 1 :**

Séance 1 : 30 à 35 minutes de footing

* séance d'intensité : 6 à 8 fois 2 minutes avec une récupération de 2 minutes de footing entre chaque série
* 10 minutes de footing

Séance 2 : 30 à 35 minutes de footing

* abdos/pompes

Séances 3 : 30 à 40 minutes de footing

* séance d’intensité seuil en pyramide montante - 6 fois 4 minutes
* 10 minutes de footing

Séances 4 : sortie longue : 1h45

* 6 minutes à fond et 1 minute de récupération
* 10 minutes de footing

**Semaine 2 :**

Séance 1 : 30 à 35 minutes de footing

* séance d’intensité 6 à 8 fois 2 minutes avec récupération de 2 minutes de footing entre chaque série
* 10 minutes de footing

Séance 2 : 30 à 45 minutes de footing

* abdos/pompes

Séances 3 : 30 à 40 minutes de footing

* 6 à 8 fois 3 minutes
* 10 minutes de récupération

Séances 4 : sortie longue : 1h45 pyramide montante

**Semaine 3 :**

Séance 1 : 30 à 40 minutes de footing

* 6 à 10 fois 1 minutes avec récupération de 30 secondes entre chaque série

Séance 2 : 35 à 45 minutes de footing

* abdos/pompes

Séances 3 : 30 à 40 minutes de footing

* séance d’intensité sur parcours vallonné (à la sensation)

Séances 4 : sortie longue : 2h

**RÉGÉNÉRATION :**

**Semaine 4 :**

Séance 1 : vélo ou footing souple

Séance 2 : 30 à 35 minutes de footing

* séance d’intensité en nature et dénivelé 5 à 8 fois 3 minutes
* 10 minutes de footing

**BLOC SPÉCIFIQUE :**

**Semaine 5 :**

Séance 1 : 30 à 35 minutes de footing

* (7 à 8 fois 1 minutes) x 2
* footing de récupération

Séance 2 : 30 à 40 minutes de renforcement musculaire

Séance 3 : 30 à 35 minutes de footing

* 2 à 3 fois 6 minutes en côte
* footing de récupération

Séance 4 : sortie longue : 2h30

**RÉGÉNÉRATION :**

**Semaine 6 :**

Séance 1 : côtes longues (300m) 2 à 3 fois 12 minutes et récupération durant la redescente

Séance 2 : 30 à 40 minutes de footing

* 3 à 4 montées (300m) en continue allure rapide

Séance 3 : 30 à 35 minutes de renforcement musculaire

* pompes et abdos

Séance 4 : sortie longue : 2h30

Séance 5 (en option) : vélo ou footing souple

**AFFÛTAGE :**

**Semaine 7 :**

Séance 1 : 30 à 40 minutes de footing

* 8 à 12 fois 40 secondes en côtes courtes (100m), récupération en redescendant

Séance 2 : 30 à 40 minutes de footing

* 8 à 10 fois 1 minute, récupération en redescendant

Séance 3 : 35 minutes de footing seuil

Séance 4 : renforcement musculaire : abdos/pompes

* footing 10 minutes
* 40 secondes de chaise et sprint en côte (100m) récupération en redescendant
* 1 minutes de chaise et sprint en côte (100m)

Séance 5 : sortie longue sur terrain connu sans risque de blessure

**Semaine 8 :**

Séance 1 : 35 minutes de footing

* 8 à 10 fois 45 secondes de côte, récupération en redescendant

Séance 2 : vélo si possible

Séance 3 : hydratation 3 jours avant l’épreuve

Séance 4 : alimentation : ne pas changer ses habitudes

Séance 5 : préparer le sac et bien dormir ! ! ! !

**Programme fait par Laurent Diot, le parrain de notre deuxième édition.**

Si vous avez besoin d’un programme personnalisé, vous pouvez le contacter au numéro : 06 13 57 27 90