

**Prépa 80km du Mont Blanc
+ UTMB**

	Séance 1	Séance 2	Séance 3 (option)	Séance 4	Séance 5
Semaine 1 Du 20/04 au 26/04	40mn + 6LD RC 5mn	1h45 à 2 Vélo dont 5x1mn30 en danseuse	1H à 1H05 en nature	25mn + 5LD + 2 séries de 5x1mn en côte RC 10mn	Rando course vallonnée 3h30 à 4h (<i>Trail de Grimbosq</i>)
Semaine 2 Du 27/04 au 3/05	40mn + 8LD RC 5mn	2h à 2h15 Vélo dont 6x 1mn30 en danseuse	1h05 à 1h10 en nature	25mn + 5LD + 2 séries de 6x1mn en côte RC 10mn	Rando course vallonnée 4h à 4h30
Semaine 3 Du 4 au 10/05	45mn + 8LD RC 5mn	25mn + 5LD + 2 séries de 7x1mn en côte RC 10mn	Rando course de 4 à 5h	Rando course de 5h (<i>Trail de la vallée du Couesnon ?</i>)	Rando course 5h
Semaine 4 Du 11 au 17/05	2h à 2h15 Vélo récup	1h10 à 1h15 en nature	40mn + 8LD RC 5mn	25mn + 5LD + 2 séries de 8x1mn en côte RC 10mn	2h à 2h30 vallonnés + 1h30 Vélo, ou rando course de 3 à 4h
Semaine 5 Du 18 au 24/05	45mn + 10LD RC 5mn	2h15 à 2h30 Vélo dont 8x 1mn30 en danseuse	1h10 à 1h15 en nature	25mn + 5LD + 2 séries de 7x1mn30 en côte RC 10mn	2h30 à 3h vallonnés + 1h30 Vélo, ou rando course de 4 à 5h

Semaine 6 Du 25 au 31/05	45mn + 12LD RC 5mn	2h15 à 2h30 Vélo dont 10x 1mn30 en danseuse	1h15à 1h20 en nature	25mn + 5LD + 2 séries de 8x1mn30 en côte RC 10mn	2h30 à 3h vallonnés + 2h Vélo, ou rando course de 5 à 6h <i>Trail Codrille ?</i>
Semaine 7 Du 1 au 7/06	40mn + 6LD RC 5mn	2h15 à 2h30 Vélo dont 12x 1mn30 en danseuse	Rando course de 4 à 5h	Rando course de 6 à 7h	rando course de 5 à 6h
Semaine 8 Du 8 au 14/06	2h Vélo à la sensation	40mn + 8LD RC 5mn	1h20à 1h30 en nature	25mn + 5LD + 2 séries de 10x1mn30 en côte RC 10mn	3h à 3h30 vallonnés + 2h Vélo, ou rando course de 4 à 5h
Semaine 9 Du 15 au 21/06	Repos	1h vélo	30 à 40mn cool	Repos	50mn à 1h vallonnés
Semaine 10 Du 22 au 28/06	<i>Reco UTMB j1 Courmayeur – La Fouly</i>	<i>Reco UTMB j2 La Fouly – Col de la forclaz</i>	<i>Reco UTMB j3 Col de la Forclaz - Chamonix</i>	2J repos	80km du Mont Blanc
Semaine 11 Du 29/06 au 05/07	Repos	Repos	Repos	Repos	1h 30 Vélo
Semaine 12 Du 06/07 au 12/07	Footing vallonné 1h30	Footing vallonné 1h30h	Repos	Repos ou vélo	Footing long 2h

<i>Vacances Belle Île</i>					
Semaine 13 Du 13/07 au 19/07	Sortie vélo 2h	Footing 1h avec variations d'allure en côte	Sortie vélo 2h	Footing 1h avec variations d'allure en côte	Rando Course de 4h à 6h
Semaine 14 Du 20/07 au 26/07	Sortie vélo 3 à 4h	Rando Course de 5 à 7h	Footing de 1h30 avec 4x 8mn de 30/30	Sortie vélo 3 à 4h	Rando Course de 5 à 7h
Semaine 15 Du 27/07 au 02/08	Sortie vélo de 4 à 5h	Footing de 1h30	Sortie vélo de 4 à 5h	Rando Course de 5 à 7h	Rando Course de 5 à 7h
Semaine 16 Du 03/08 au 09/08	Sortie vélo de 3h	Footing de 1h30 avec 5x 8mn de 30/30	Repos	Footing 1h30 dont 1h en Côte	Rando Course de 4h
Semaine 17 Du 10/08 au 16/08	Vélo 1h	Footing 45mn	Footing 1h10	Sortie Vélo 3h dont 8 x 4mn en danseuse	Rando Course 3h
Semaine 18 Du 17/08 au 23/08	Footing 50mn + 10LD, RC 5mn	Vélo 1h30	Footing 1h15	Footing 1h	Footing 1h20
Semaine 19 Du 24/08 au 30/08	Footing 35mn	Repos	20mn cool	Repos	UTMB