



# SPARTAN TRAINING

---

SE PRÉPARER ET TERMINER UNE ULTRA  
MYRIAM GUILLOT BOISSET  
ET SON COACH JACKY BOISSET



L

M

M

J

V

S

D

SEMAINE 1

REPOS

RUN

15' Echauffement  
 ---  
 2 Séries  
 6x 30" vite > 30" lent  
 Récup = 3' entre séries  
  
 10' Récupération

REPOS

MUSCU

Echauffement :  
 10 x 15 Abdos  
 ---  
 4 séries de 5 tractions  
 + 10 pompes  
 + 15 épaules, récupération  
 Récup = 5' entre séries  
  
 10' Récupération  
 Ergo ou skiergo tranquille

REPOS

FORCE/FUN

Travail au jardin ou chantier  
 objectif : déplacer des  
 charges de 25% de notre  
 poids de corps pendant  
 30min  
  
*Lancer de rateau dans une  
 botte de paille  
 Équilibre sur des poteaux  
 pour travailler la technique*

RUN

1h15  
  
 Run allure facile  
 vallonné 500m D+

SEMAINE 2

REPOS

RUN

15' Echauffement  
 (+ gamme)  
 ---  
 3 séries 5x5burpees  
 Run 45" vite / 1' lent ,  
 Récup =3' entre séries  
  
 10' Récupération

REPOS

MUSCU

4 Séries :  
  
 10 contractions poignée de  
 force  
 20" suspendu  
 5 tractions  
  
 Récup= 5' entre les séries

REPOS

RUN/FUN

1h30 de run facile,  
 5' de portage avec ce que  
 tu trouves dans la nature  
 (pierres, rochers, tronc)  
  
 Reprise 10' de run  
  
 Répéter 4 fois :  
 Lancer de rateau dans une  
 botte de paille  
 Équilibre sur des poteaux  
 pour travailler la technique

REPOS



L	M	M	J	V	S	D
<b>SEMAINE 3</b>						
<u>REPOS</u>	<u>RUN</u>	<u>REPOS</u>	<u>MUSCU</u>	<u>REPOS</u>	<u>FORCE</u>	<u>RUN</u>
	<p>7 séries avec 5 min de footing entre chaque série :</p> <p>30" de chaise + 10 burpees + 1 travail escalier :</p> <p>1/ foulée bondissante en hauteur 1 marche par 1 2/ foulée bondissante en longueur 2 marches par 2 3/ sprint 1 par 1 4/ cloche pied, 5/ saut pieds joints 1 marche par 1 départ arrêté en position de squat, 6/ puis 2 par 2 mouvement enchaîné, 7/ sprint 2 par 2</p>		<p>Echauffement 20 pompes sur TRX 20 tractions sur TRX pied au sol ---- 6 pompes <i>avec 20% du poids de corps,</i> 5 tractions <i>avec 10% du poids de corps</i> 3 pompes isometric max 7sec 3 tractions isometric 10 pompes sautées 10 tractions sautées 4 pompes excentriques 4 tractions excentriques.</p> <p><i>Faire le circuit à deux pour donner le temps de récupération et aider pour les charges</i></p>		<p>Travail au jardin ou chantier : objectif déplacer des charges de 35% de notre poids de corps pendant 45min</p> <p>Lancer de rateau dans une botte de paille, équilibre sur des poteaux pour travailler la technique</p>	<p>Footing plaisir à la sensation 1h45 vallonné avec dénivelé 700m D+</p>
<b>SEMAINE 4 - RECUPERATION</b>						
<u>REPOS</u>	<u>RUN</u>	<u>REPOS</u>	<u>MUSCU/GRIP</u>	<u>REPOS</u>	<u>TRAIL</u>	<u>REPOS</u>
	<p>1h00 Footing easy</p>		<p>6 séries : 6 x 30' suspendu 6 tractions 1' de récupération</p>		<p>Trail de 25km avec 1000m D+</p>	



L	M	M	J	V	S	D
<b>SEMAINE 5</b>						
<b>REPOS</b>	<b>RUN</b>	<b>REPOS</b>	<b>MUSCU</b>	<b>REPOS</b>	<b>FORCE/FUN</b>	<b>RUN</b>
	15' échauffement ---- 2 pyramides de vitesse : 30s/45s/1' / 1'15/1'30/ 1'15/1'45s/30s 1min lent  Recup = 3' entre pyramides  10' Récupération		Echauffement : 15 x 20 abdos --- 5 séries 10 tractions 20 pompes 20 épaules,  Recup = 5' entre les séries  20' Récupération Ergo ou skiero tranquille		Travail au Jardin ou chantier : objectif déplacer des charges de 40% de notre poids de corps pendant 60min <i>brouette en montée ou tres chargée, faire                      un enrochement, faire de la pelle,                      déplacer des seaux de béton pour faire                      une dalle par exemple, déplacer du bois,                      couper du bois à la hache ou scie ... lancer                      de rateau dans une bote de paille,                      équilibre sur des poteaux pour travailler la                      technique</i>	Run marche - Allure plaisir vallonné – 3H00 - 1200m D+
<b>SEMAINE 6</b>						
<b>REPOS</b>	<b>RUN</b>	<b>REPOS</b>	<b>MUSCU</b>	<b>REPOS</b>	<b>FORCE</b>	<b>RUN</b>
	15' échauffement (+gamme) ---- 3 séries de 8' au train avec 10 burpees explosives toutes les 2',  Recup = 3' entre les séries  10' Récupération		6 séries : 10 tractions 5 tractions avec aide à la montée, 20 pompes 30 abdos 20 épaules; chaque exercice doit être différent d'une série sur l'autre. <i>Exemple : traction mains écartées sur corde,                      traction mains serrées sur anneaux, traction                      3 doigts, traction explosive sur une barre ...                      pompe serrée, écartée, en devers, sur                      instabilité (trx, sable, boule), ... abdos lever                      de jambes, de buste, torsion droite gauche,                      debout avec un poids dans une seul                      mains ... épaule soulevée de poids frontale,                      latérale, élastique, équilibre contre un mur,                      en déséquilibre sur le TRX.</i>  Recup = 5' entre les séries		2h00 de Run à la sensation vallonné 10' de portage et 10' sans portage avec ce que vous trouvez dans la nature (pierres, rochers, tronc)  Bonne séance à faire en groupe, on fait tourner les différents poids - 15 à 20kg	Run allure facile vallonné 1h15, 500m D+

L

M

M

J

V

S

D

SEMAINE 7

REPOS

RUN

5 séries  
 10 x ½ squat avec notre poids  
 (cela peut-être un partenaire d'entraînement sur les épaules)  
 30s chaise  
 15 sauts de grenouille  
 50m sprint  
 3min de run au train  
 (avec travail de la technique bien relâchée)

R=5' footing léger

REPOS

MUSCU

Max de tractions  
 Max de pompes  
*(fin de l'exo quand la traction ou la pompe n'est plus complète et parfaite)*

Max traction avec 3kg en plus à chaque tour  
 Max pompe avec 6kg en plus à chaque tour,

Récup = 9' entre les séries

Séance finie quand on ne peut plus bouger 😊

REPOS

RUN

Run plaisir  
 3h, 1500m D+

FORCE/FUN

Travail au jardin ou rando pique nique en famille

*avec un enfant sur les épaules, ou bien vous transportez les fruits frais pour tout le monde dans votre sac a dos 😊*

*Lancer de rateau dans une botte de paille, équilibre sur des poteaux pour travailler la technique*

SEMAINE 8 - RECUPERATION

REPOS

RUN

1h00  
 Footing easy

REPOS

MUSCU

6 séries  
 1' suspendu puis 8 tractions

Récup = 2' entre les séries

REPOS

TRAIL

Trail de 35km  
 1700m D+

REPOS



**L**  
SEMAINE 9

**REPOS**

**RUN**

15' Échauffement

3 x 9' :  
3 x (1'30s fast + 1'30s modérée )

Récup = 1'30s entre les séries

10' Récupération

**REPOS**

**MUSCU**

15' Échauffement

20m marche ours

1 série de 10 tractions et pompes avec ta charge max,  
1 série de 8 tractions et pompes avec ta charge max,  
2 séries de 5 tractions et pompes avec ta charge max,  
3 séries de 3 tractions et pompes avec ta charge max

Récup = 2' entre les exos

**REPOS**

**FORCE**

2h00 de run facile  
Toutes les 5'  
1' d'exercice intensif  
*(portage lourd, burpees explosif, saut, traction, pompe, foulée bondissante, bear crawl.)*

**RUN**

2h00 à 3h00 de run dénivelé : 1500 à 2000m D+ allure plaisir

**SEMAINE 10**

**REPOS**

**RUN**

15' Échauffement (+gamme)

9 x 3' en montée raid : rapide sans charge ou rapide avec charge de 30% de poids de corps ou rapide en tirant une charge  
*(pneu au bout d'une corde par exemple)*

descente dans le même temps que la montée

10' Récupération

**REPOS**

**MUSCU**

2 séries de 4 x 5' de run au train puis max de tractions enchaîner avec max de pompes

Récup = 10' entre les séries = footing souple

**REPOS**

**FORCE**

2h00 de run/marche technique à travers les bois vallonnés (pas sur un chemin) essayez de toujours courir, de garder la vitesse la plus constante sans s'arrêter, lancer de râteau dans une botte de paille, équilibre sur des poteaux pour travailler la technique

**RUN**

Run 30km avec 2000m de D+

# LE PLAN D'ENTRAINEMENT ULTRA DE Myriam GUILLOT-BOISSET par Jacky BOISSET

SEMAINES 10 & 11 | PG. 4

L

M

M

J

V

S

D

## SEMAINE 11

### REPOS

### RUN

RUN  
2 séries de 10 x 1'vite/1'lent,

Récup = 5'entre les séries

### REPOS

### MUSCU

6 séries de max tractions + 1'  
de suspension en faisant des  
abdos, max pompes + 1' de  
planche

Récup = 5'entre les séries

### REPOS

### RUN

Run plaisir 3h00  
1500m D+

### FORCE/RUN/FUN

Travail au jardin avec  
soulevé de poids

2h de run vallonné :  
tout au plaisir

Lancer de râteau dans  
une botte de paille,  
équilibre sur des  
poteaux pour travailler  
la technique

## SEMAINE 12 – SEMAINE DE COURES

### REPOS

### RUN

1h00 Footing easy avec  
quelques pompes,  
tractions, abdos

3 séries :  
10 tractions  
20 pompes

### REPOS

### REPOS

6 x 1' suspendu avec 8  
tractions

2' de Récupération

### REPOS

### ULTRA MORZINE

### REPOS

30 min léger footing avec  
5 fois 1' vite et 1' de  
récupération





© 2004–2018 Spartan Race, INC.  
[WWW.SPARTANRACE.FR](http://WWW.SPARTANRACE.FR)