

Performer sur un trail de 50 km : 4 séances x 12 semaines



OBJECTIF DE CET ENTRAÎNEMENT

Je veux performer sur un trail d'environ 50 km Pré-requis : - Vous avez déjà participé a de nombreux trails de 20 à 30 km km voire plus - Vous êtes prêt pour atteindre cet objectif ambitieux à vous investir dans une préparation longue et difficile - Vous disposez du temps nécessaire tant sur le plan familial que professionnel

DESCRIPTION

Cette préparation de 12 semaines va être découpée en 3 cycles de 3 semaines intensives et une 4ème semaine qui sera allégée (moins de séance, de volume, d'intensité, etc..)

LES CONSEILS DU COACH

Les conseils du coach

Vous vous entraînerez 4 fois par semaine, tout en conservant 3 jours de repos (lundi, mercredi et vendredi), très utile pour la récupération physique et mentale.

Enfin la dernière séance intensive se situera à J- 10 jours et sera suivie par une phase de relâchement avant l'objectif final.



Plan d'entraînement proposé par [Phillippe Propage](#), entraîneur international

entraîneur de Thierry Breuil

SÉANCE 1

Date

Séance côte courtes : 1h


- 20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + PPG ("Préparation physique généralisée") + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 15 x 30 secondes en côte + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements - Après les 30 s en côte, la récupération s'effectuant en redescendant au point de départ en trottinant et repartir aussitôt pour une autre fraction, on effectue ces répétitions en allant à une vitesse maximum que l'on est capable de tenir de la première répétition à la dernière(pour cela prenez un points de repère à chaque montée) avec l'habitude, vous déterminerez rapidement vos allures

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 5 à 10% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance qui permet de monter haut en fréquence cardiaque, de travailler sa musculature de façon naturelle, et qui n'est pas traumatisante car les vitesse ne sont pas très élevée et les foulées assez courtes - La PPG = préparation physique généralisée soit : -2 x 50 m talons fesses -2 x 50 m montées de genoux -2 x 50 m course jambes tendues -2 x 50 m foulées bondissantes

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 2

Date

Footing vallonné en nature : 1h30

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 3

Date

Séance côte longues : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 4 x 8 minutes en côte + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

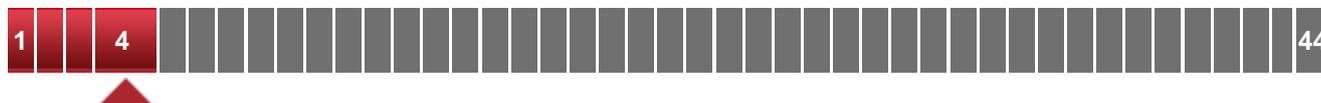
La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque; La récupération s'effectuera en redescendant au point de départ au trot et l'on repart aussitôt arrivé en bas. Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon, poche à eau)

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 4

Date

Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h

2h de footing en endurance fondamentale (ne pas dépasser 75% de FCMax)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

C'est une séance qui vient conclure un gros travail du week-end, prenez du plaisir à regarder le paysage, changer de lieu chaque dimanche, courez sur un terrain varié et vallonné. C'est aussi le moment idéal pour tester votre matériel (chaussures, vêtements, boisson) que vous utiliserez lors de votre compétition.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 5

Date

Séance au seuil sur chemin plat : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax)+ PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive +3 x 6 min ,récup 3 min + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

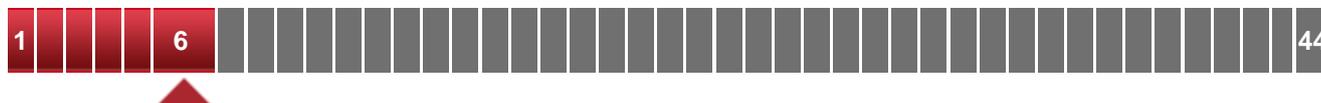
Les récupérations sont toujours trottées, c'est un bon témoin de ne pas aller trop vite sur la fraction, en nature elle doivent se courir à environ 90-% de FCMax. Pensez à votre hydratation après la séance, mais aussi pendant.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 6

Date

Footing vallonné en nature : 1h30

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

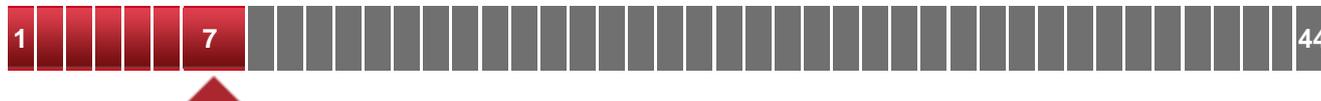
Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 7

Date

Séance côte longues : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 3 x 10 minutes en côte + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

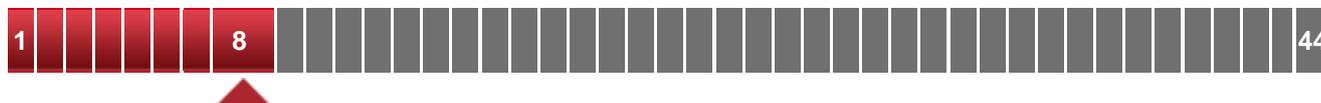
La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque; La récupération s'effectuera en redescendant au point de départ au trot et l'on repart aussitôt arrivé en bas. Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon, poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 8

Date

Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h15

2h15 de footing en endurance fondamentale (ne pas dépasser 75% de FCMax)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

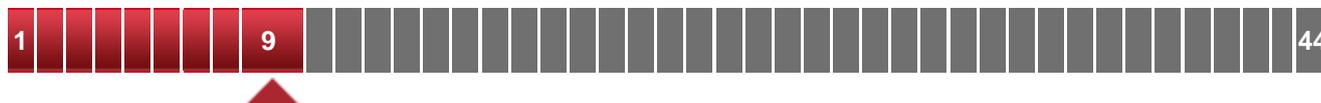
C'est une séance qui vient conclure un gros travail du week-end, prenez du plaisir à regarder le paysage, changer de lieu chaque dimanche, courez sur un terrain varié et vallonné. C'est aussi le moment idéal pour tester votre matériel (chaussures, vêtements, boisson) que vous utiliserez lors de votre compétition.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 9

Date

Séance côte courtes : 1h


20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) +PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 12 x 1minutes en côte ,Récupération au trot en redescendant au point de départ + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

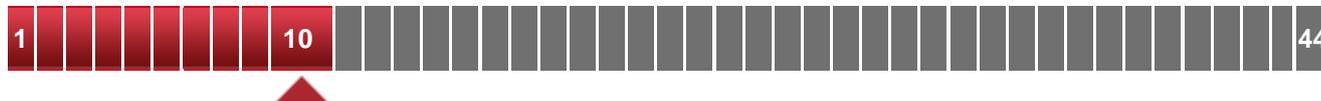
La pente pourra être de 5 à 10% avec possibilité de changer de % et aussi de sol,(bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance qui permet de monter haut en fréquence cardiaque, de travailler sa musculation de façon naturelle, et qui n'est pas traumatisante car les vitesses ne sont pas très élevées et les foulées assez courtes.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 10

Date

Footing vallonné en nature : 2h

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

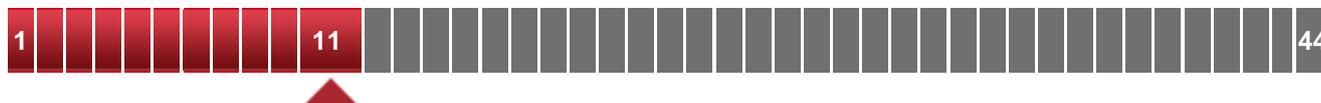
Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 11

Date

Séance côtes longues : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 3 x 12 minutes en côte + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

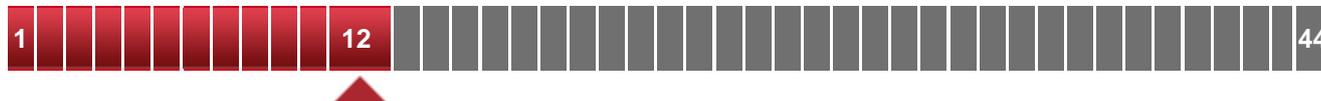
La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque; La récupération s'effectuera en redescendant au point de départ au trot et l'on repart aussitôt arrivé en bas. Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon , poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 12

Date

Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h30

2h30 de footing en endurance fondamentale (ne pas dépasser 75% de FCMax)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

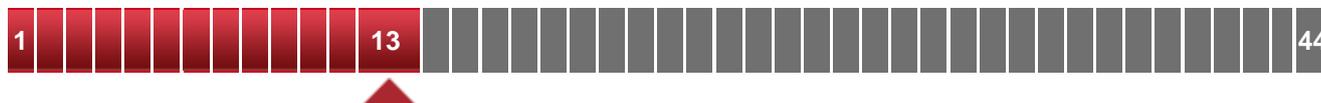
C'est une séance qui vient conclure un gros travail du week-end, prenez du plaisir à regarder le paysage, changer de lieu chaque dimanche, courez sur un terrain varié et vallonné. C'est aussi le moment idéal pour tester votre matériel (chaussures, vêtements, boisson) que vous utiliserez lors de votre compétition.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 13

Date

Footing : 45 min

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat + 5 lignes droites

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

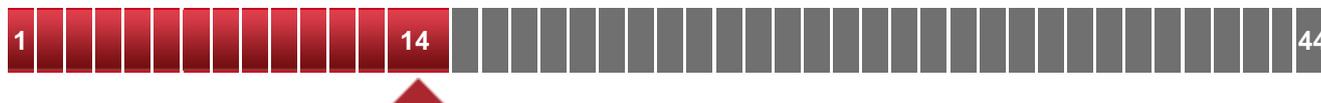
Les 5 lignes droites se font en accélération progressive (80-100 m), en soignant la gestuelle. La récupération est marchée et se fait sur une cinquantaine de mètres.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 14

Date

Footing : 45 min

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat + 5 lignes droites

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Les 5 lignes droites se font en accélération progressive (80-100 m), en soignant la gestuelle. La récupération est marchée et se fait sur une cinquantaine de mètres.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 15

Date

Footing : 1h30

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

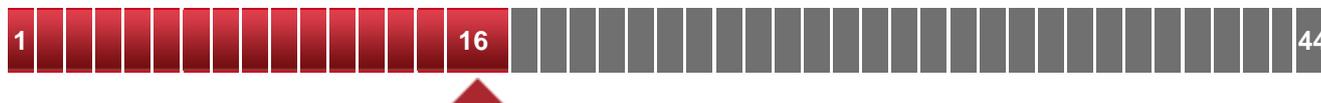
La semaine d'assimilation de l'entraînement réalisé les 3 semaines précédentes se termine. Elle vous a permis de vous régénérer physiquement et mentalement. Maintenant vous êtes d'attaque pour un nouveau cycle d'entraînement intensif.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 16

Date

VMA courte sur chemin plat : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 10 x 1'30 minutes ,Récupération 45 s+ 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

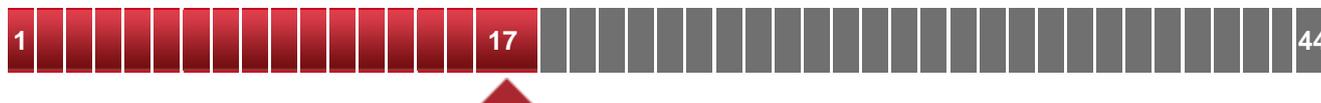
Les récupérations sont toujours trottées, c'est un bon témoin de ne pas aller trop vite sur la fraction, elles doivent se courir autour de -95% (voir au dessus) de FCMax. Pensez à votre hydratation après la séance, mais aussi pendant.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 17

Date

Footing vallonné en nature : 1h30

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

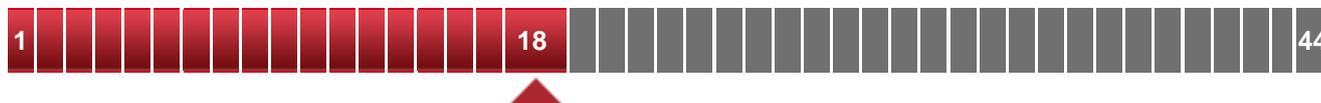
Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 18

Date

Séance côtes longues : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 5 x 5 minutes en côte + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

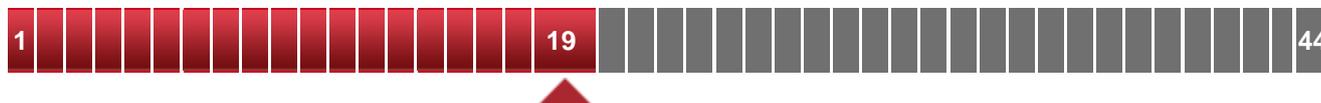
La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque; La récupération s'effectuera en redescendant au point de départ au trot et l'on repart aussitôt arrivé en bas Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon , poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 19

Date

Rando-course : 4h

Courir sur les parties plates et descendantes, et marcher dans les côtes.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Cette séance doit se pratiquer en configuration course (tenues, bidon ou poche à eau , bâtons si vous les utilisez ,etc?). C'est aussi le moment le plus favorable pour apprendre à gérer votre propre ravitaillement. Ne pas hésiter à marcher dans les côtes même vous vous sentez capable de courir, car vous travaillez sur des allures spécifique de votre objectif, et certainement ce jour là, pour vous économiser vous ferez parfois le choix de marcher, donc il est important de travailler cette transition (marche et ensuite recourir en retrouvant le bon rythme).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 20

Date

Séance côtes courtes : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 3 x (3?-2?-1?) minutes en côte ,Récupération au trot en redescendant au point de départ + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 5 à 10% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance qui permet de monter haut en fréquence cardiaque, de travailler sa musculature de façon naturelle, et qui n'est pas traumatisante car les vitesses ne sont pas très élevées et les foulées assez courtes.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 21

Date

Footing vallonné en nature : 2h

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 22

Date

Séance côtes longues + descente rapide : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 3 x 8 min en côte et la descente vite, Récupération 3? en bas sur plat au trot + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque, sur cette séance vous enchainerez la descente rapide pour revenir au point de départ (ne pas prendre de risques)et vous récupérez en bas 3?. Le but et de « casser de la fibre musculaire ». Le lendemain vous aurez certainement quelques douleurs musculaires dans les quadriceps (c'est le but rechercher). Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon , poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 23

Date

Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h30

2h30 de footing en endurance fondamentale (ne pas dépasser 75% de FCMax)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

C'est une séance qui vient conclure un gros travail du week-end, prenez du plaisir à regarder le paysage, changer de lieu chaque dimanche, courez sur un terrain varié et vallonné. C'est aussi le moment idéal pour tester votre matériel (chaussures, vêtements, boisson) que vous utiliserez lors de votre compétition.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 24

Date

VMA courte sur chemin plat : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 15 x 1 minutes ,Récupération 35 s+ 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Les récupérations sont toujours trottées, c'est un bon témoin de ne pas aller trop vite sur la fraction, elles doivent se courir autour de -95% (voir au dessus) de FCMax. Pensez à votre hydratation après la séance, mais aussi pendant.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 25

Date

Footing vallonné en nature : 1h30

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 26

Date

Séance côtes longues : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 4 x 6? minutes, Récupération descente + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements.

Si course de préparation le dimanche (ne pas dépasser 30 km), 20 min footing + 5 lignes droites (80-100 m).

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque, sur cette séance vous enchainerez la descente rapide pour revenir au point de départ (ne pas prendre de risques)et vous récupérez en bas 3?. Le but et de « casser de la fibre musculaire ». Le lendemain vous aurez certainement quelques douleurs musculaires dans les quadriceps (c'est le but rechercher). Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon, poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 27

Date

Rando-course : 5h

Courir sur les parties plates et descendantes, et marcher dans les côtes

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Cette séance doit se pratiquer en configuration course (tenues, bidon ou poche à eau, bâtons si vous les utilisez, etc?). C'est aussi le moment le plus favorable pour apprendre à gérer votre propre ravitaillement. Ne pas hésiter à marcher dans les côtes même vous vous sentez capable de courir, car vous travaillez sur des allures spécifique de votre objectif, et certainement ce jour là, pour vous économiser vous ferez parfois le choix de marcher, donc il est important de travailler cette transition (marche et ensuite recourir en retrouvant le bon rythme).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 28

Date

Footing : 45 min

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat + 5 lignes droites

Si course le week-end précédent, se reposer.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Les 5 lignes droites se font en accélération progressive (80-100 m), en soignant la gestuelle, la récupération est marchée et se fait sur une cinquantaine de mètres.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 29

Date

Footing : 1h

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat + 5 lignes droites

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Les 5 lignes droites se font en accélération progressive (80-100 m), en soignant la gestuelle, la récupération est marchée et se fait sur une cinquantaine de mètres.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 30

Date

Footing : 1h30

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat + faire les 5 dernières minutes + vite, aux sensations

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La semaine d'assimilation de l'entraînement réalisé les 3 semaines précédentes se termine . Elle vous a permis de vous régénérer physiquement et mentalement. Maintenant vous êtes d'attaque pour un nouveau cycle d'entraînement intensif.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 31

Date

Séance côtes courtes : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 1?-2?-3?-4?-3?-2?-1? en côte. Récupération au trot en redescendant au point de départ + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 5 à 10% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voir sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance qui permet de monter haut en fréquence cardiaque, de travailler sa musculature de façon naturelle, et qui n'est pas traumatisante car les vitesses ne sont pas très élevées et les foulées assez courtes

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 32

Date

Footing vallonné en nature : 2h

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 33

Date

Séance côtes longues + descente rapide : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 4 x 8 minutes en côte et la descente vite. Récupération 3? en bas sur plat au trot + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voire sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque, sur cette séance vous enchainerez la descente rapide pour revenir au point de départ (ne pas prendre de risques) et vous récupérez en bas 3?. Le but et de « casser de la fibre musculaire ». Le lendemain vous aurez certainement quelques douleurs musculaires dans les quadriceps (c'est le but rechercher). Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon, poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 34

Date

Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h30

2h30 de footing en endurance fondamentale (ne pas dépasser 75% de FCMax)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

C'est une séance qui vient conclure un gros travail du week-end, prenez du plaisir à regarder le paysage, changer de lieu chaque dimanche, courez sur un terrain varié et vallonné. C'est aussi le moment idéal pour tester votre matériel (chaussures, vêtements, boisson) que vous utiliserez lors de votre compétition.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 35

Date

VMA courte sur chemin plat : 1h15

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 12x 1?,Récup 45 sec+ 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

C'est une séance qui permet de monter haut en fréquence cardiaque, de travailler sa foulée et sa gestuelle tout en courant très vite.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 36

Date

Footing vallonné en nature : 2h

Ne pas dépasser 75% de sa FCMax

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cet entraînement est d'augmenter votre kilométrage, de vous habituer à courir longtemps à des allures modérées, à développer votre endurance physique et mentale. Pensez à vous hydrater correctement lors de ces sorties.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 37

Date

Séance côtes longues : 1h30

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 3 x 10 minutes, Récupération descente + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voire sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance dans laquelle on doit de travailler autour 90% de fréquence cardiaque, sur cette séance vous enchainerez la descente rapide pour revenir au point de départ (ne pas prendre de risques)et vous récupérez en bas 3?. Le but et de « casser de la fibre musculaire ». Le lendemain vous aurez certainement quelques douleurs musculaires dans les quadriceps (c'est le but rechercher). Pensez à consommer une boisson glucosée pendant la séance (bidon, poche à eau).

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 38

Date

Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h

2h de footing en endurance fondamentale (ne pas dépasser 75% de FCMax)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

C'est une séance qui vient conclure un gros travail du week-end, prenez du plaisir à regarder le paysage, changer de lieu chaque dimanche, courez sur un terrain varié et vallonné. C'est aussi le moment idéal pour tester votre matériel (chaussures, vêtements, boisson) que vous utiliserez lors de votre compétition.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 39

Date

Séance côtes courtes : 1h

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive + 10 x 45s en côte ,Récupération au trot en redescendant au point de départ + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max)

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

La pente pourra être de 5 à 10% avec possibilité de changer de % et aussi de sol, (bon chemins, très technique, voire sur route) à chaque séance de ce type (1 fois par semaine), c'est une séance qui permet de monter haut en fréquence cardiaque, de travailler sa musculature de façon naturelle, et qui n'est pas traumatisante car les vitesses ne sont pas très élevées et les foulées assez courtes.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 40

Date

Séance au seuil sur chemin plat : 1h30**DERNIERE SEANCE à J-10**

20 min d'échauffement(sans dépasser 75% FCMax) + PPG + 3 accélérations sur une centaines de mètres en accélération progressive +ou 3 x 8 min, récupération 3 min + 10 à 15 min de retour au calme (65% FC Max) + étirements.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Les récupérations sont toujours trottées, c'est un bon témoin de ne pas aller trop vite sur la fraction, en nature elle doivent se courir à environ 90-% de FCMax. Pensez à votre hydratation après la séance, mais aussi pendant.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 41

Date

Séance vélo : 1h30

Sortie vélo d'une heure et demie.

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cette séance est de maintenir une petite activité physique.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 42

Date

Se rassurer

20 min d'échauffement + 3 accélérations + 10 x 30s-30s + 10 min retour au calme

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de la séance est de maintenir une petite activité physique et booster le corps avant l'objectif final.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 43

Date

Footing : 30 min

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de la séance est de maintenir une petite activité physique.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance

SÉANCE 44

Date

Footing : 20 min

Ne pas dépasser 75% de FCMax sur terrain plat + 5 lignes droites

LES CONSEILS DU COACH POUR CETTE SÉANCE

Le but de cette séance est de maintenir une petite activité physique. Vous voilà fin prêt pour prendre le départ d'un trail de 50 km.

MES NOTES SUR CETTE SÉANCE :

Valider cette séance