

PLAN sur 7 semaines pour l'Hivernatrail, 8/12/2019, 30 km 1000m +/-, 4 séances/semaine

Pour le 20km et 600+/-, même plan en limitant la charge (durées et dénivelés < sur les rando-trails et sorties longues) et en restant sur 3 séances de course (on enlève la 1^{ère})

On part du principe qu'un travail a déjà été réalisé depuis septembre et qu'on enchaîne.

Bien lire les recommandations à la fin du plan !

❖ **Semaine 1 du 21/10 au 27/10 :**

1. 1h endurance (relax !) + PPG
2. **Séance seuil** : 30' endurance + 2x20' au seuil, terrain vallonné (récup : 2' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
3. **Séance VMA / VMA côtes** : 20' à 30' endurance + gammes puis 1 série de 6x1'/45'' (100%VMA/60%) plat et 1 série de 8 côtes en 30''/45'' (vite en montée/relax en descente). Récup de 3' entre les séries.
4. **Rando-trail** : 2h30-3h (800 à 1000 de dénivelé) : dominante course si possible

❖ **Semaine 2 du 28/10 au 3/11 : semaine d'assimilation**

1. 30' endurance + 10 « lignes droites » (100m vite mais détendu) ou 1h30 Vélo relax
2. 20' endurance + gammes + 10x30''/30'' (vite/lent mais sans forcer) + 10' footing récup
3. 45' endurance dont 10' allure marathon et finir vite 5'
4. **Sortie longue** 2h à 2h15 sur terrain vallonné (600 à 800m de déniv) 75% ou **séance mixte** 1h30 VTT+1h à pied

❖ **Semaine 3 du 4/11 au 10/11 :**

1. 1h15 endurance + PPG
2. **Séance seuil** : 30' endurance + 30' Fartlek vallonné et renforcement + 5' à 15' footing récup.
3. **Séance VMA** : 20' à 30' endurance + gammes puis [5x300 (100%, réc 45'') + 3 à 4x500 (95%, réc 1' max) R=3']
4. **Sortie longue** 1h30 à 2h sur terrain vallonné : varier les allures selon le relief et les relances, la majorité en endurance (<75%VMA)

❖ **Semaine 4 du 11/11 au 17/11 :**

1. 1h endurance sans dénivelé
2. **Séance seuil** : 20' endurance + 4'/6'/8'/4' au seuil, terrain vallonné (récup : 2' entre les séries) + 5' à 15' footing récup.
3. **Séance VMA** : 20' à 30' endurance + gammes puis 2 séries de 4x(2'/1') avec 2' proche 100% et 1' à 60% (récup de 3' trottiné entre les séries)
4. **Sortie longue** 2h20 sur terrain vallonné (600 à 800m de déniv) : varier les allures

❖ **Semaine 5 du 18/11 au 24/11 :**

1. 1h endurance (relax !) ou repos
2. **Séance seuil** : 20' endurance + 20' au seuil bas (ou endurance active) + 5' endurance + 15' seuil haut, sur circuit long, terrain varié et vallonné + 5' à 15' footing récup.
3. **Séance VMA** : 20' à 30' endurance + gammes puis 6x400 (100%, r=45'') + 8 côtes (30''/45'')
4. **Rando-trail** : 3h-3h15 (800 à 1200m de dénivelé) : dominante course si possible

❖ **Semaine 6 du 25/11 au 1/12 :**

1. 1h endurance + 10 lignes droites
2. **Séance seuil + :** 20' endurance + 6'+5'+4'+3'+2'+1' haute intensité (>90%) sur circuit long garrigue (récup = ½ temps effort) + 5' à 15' footing récup.
3. 1h endurance terrain plat
4. 1h30 Vélo ou VTT cool + 30' course relax, finir vite 5' (allure semi) mais relâché ou bien 1h30 endurance

❖ **Semaine 7 du 2/12 au 8/12 :**

1. 20' relax puis 4x2' allure marathon
2. 20' relax puis 3x2' allure marathon
3. 20' relax puis 2x2' allure marathon
4. **COURSE**

☞ *Ne pas enchaîner 2 séances « dures » dans la semaine sans jour intermédiaire (comme VMA puis seuil à la suite) : toujours un jour de récup ou d'endurance.*

☞ *« Ecouter » son corps : au moindre signal, lever le pied et ne pas hésiter à laisser tomber une heure d'endurance (repos ou vélo à la place).*

Séance VMA ou côtes : peut-être faite pendant l'entraînement du vendredi et peut être remplacée par d'autres formules que celles proposées ici selon votre groupe d'entraînement.

Séance « seuil » : respiration cadencée mais maîtrisée, peut être faite pendant l'entraînement du mercredi.

La séance **endurance** du lundi peut-être remplacée par du vélo ou autre en restant dans la même filière.

Donc semaine type :

- ❖ *Lundi : endurance*
- ❖ *Mercredi : seuil*
- ❖ *Vendredi : VMA*
- ❖ *Dimanche : sortie longue ou rando-trail.*

Si 5 séances/semaine, rajouter 1h30 à 2h de VTT sur la séance en plus.

Bon entraînement !!