

S 37

du 12 au 18 septembre 2022

*Selon les objectifs tous les plans correspondent à ceux de la semaine en cours.
Les séances sont celles qu'il peut être convenues de réaliser selon l'objectif indiqué au dessus.
Chaque plan se compose de 4 séances. Si toutefois il vous est impossible d'en effectuer 4 ; réduire à 3 séances en supprimant celle inscrite sur fond grisé.*

* Explications

Les allures :

- Endurance (ou seuil aérobie) : Allure qui constitue les fondations de votre préparation. Difficile d'évoluer aux allures supérieures si cette allure n'a pas été développée. Ne pas hésiter à la placer lors des sorties longues. Son pourcentage se situe de 70 à 80 % VMA. En terme de sensation, c'est l'allure la plus rapide à laquelle il est possible de discuter.

- Seuil (anaérobie) : C'est la limite acceptable de l'acidose pour réaliser un travail anaérobie continu. L'entraînement à cette allure permet de reculer la phase d'acidose au cours de laquelle une accumulation de déchets se produit dans le sang entraînant une chute brutale des allures. Son pourcentage se situe de 85 à 90 % VMA (88 %). En terme de sensation, c'est l'allure correspondante à celle réalisée sur une course de 10 km.

Seuil + : Allure possible sur moins de 10 km. Cette allure permet de repousser le seuil anaérobie favorisant une meilleure consommation d'oxygène ainsi qu'une sollicitation plus tardive du système anaérobie.

- VMA : Vitesse maximale aérobie, cela correspond à la vitesse à laquelle on évolue à 100 % du débit maximal en oxygène. Pour développer celle-ci il est indispensable de fractionner à des allures proches de 100 %. En terme de sensation, c'est l'allure maximale avec maîtrise respiratoire

- VMA + 1 point : VMA + 1 km

Sinon : - Terrain vallonné et côte : Recherche de fréquence gestuelle dans les montées et de relâchement dans les descentes

- Sur les sorties longues se mettre dans une bulle. Pour cela imaginer un cylindre (ou une bulle) dans lequel vous évoluez sans que rien ne vous atteigne. Ne pas se laisser distraire par ce qui entoure. Prendre conscience de sa respiration ; de ses appuis ; de son mouvement et du placement des bras, du bassin ; du regard ... Concentrer l'attention sur soi !

Allure Ultra : les séances réalisées à cette allure permettront de s'habituer au rythme plus lent de toutes les épreuves "ultra".

* Les couleurs de l'exergue de chaque semaine :

Semaines rouges, possibilité de charge supplémentaire

Semaines vertes, objectif régénérer. S'il le faut alléger les séances

Semaines bleues, à respecter

* Le nombre d'heures avant la séance (24 h ; 36 h ; 36 - 20 h ; 12 h)

Cette durée correspond à celle qu'il est souhaitable de laisser entre les séances pour les optimiser. 24 h entre la 4e et la 1re ; 36 h entre la séance 1 et la séance 2 ; si vous réalisez 4 séances 20 h entre la 2 et la 3 et 12 h entre la 3 et la 4. Pour 3 séances hebdomadaires 36 h entre la 2 et la 3.

* Les fiches renfo 1 ; 2 ; et 3 ainsi que les exercices respiratoires

En fin de document avant la (les) séance(s) club

Allures en km/h

VMA	Ultra -	Ultra +	Endurance -	Endurance+	Seuil	Seuil +	VMA
10	5,5	6	7	8	8,8	9,2	10
11	6	6,6	7,7	8,8	9,7	10,1	11
12	6,6	7,2	8,4	9,6	10,6	11	12
13	7,1	7,8	9,4	10,4	11,5	11,9	13
14	7,7	8,4	9,8	11,2	12,3	12,8	14
15	8,2	9	10,5	12	13,2	13,8	15
16	8,8	9,6	11,2	1,8	14,1	14,7	16
17	9,3	10,2	11,9	13,6	15	15,6	17
18	9,9	10,8	12,6	14,4	15,8	16,5	18
19	10,4	11,4	13,3	15,2	16,7	17,4	19
20	11	12	14	16	17,6	18,4	20
21	11,5	12,6	14,7	16,8	18,5	19,3	21

Longueur des foulées (en m) ; vitesse et fréquence d'appuis/mn

km/h	v/1	fr 170	fr 180	fr 190
10	###	0,98	0,93	0,88
10,5	###	1,03	0,97	0,92
11	###	1,08	1,02	0,96
11,5	###	1,13	1,06	1,01
12	###	1,18	1,11	1,05
12,5	###	1,23	1,16	1,1
13	###	1,27	1,2	1,14
13,5	###	1,32	1,25	1,18
14	###	1,37	1,3	1,23
14,5	###	1,42	1,34	1,27
15	###	1,47	1,39	1,32
15,5	###	1,52	1,44	1,36
16	###	1,57	1,48	1,4
16,5	###	1,62	1,53	1,45
17	###	1,67	1,57	1,49
17,5	###	1,72	1,62	1,54
18	###	1,76	1,67	1,58
18,5	###	1,81	1,71	1,62
19	###	1,86	1,76	1,67
19,5	###	1,91	1,81	1,71
20	###	1,96	1,85	1,75
20,5	###	2,01	1,9	1,8
21	###	2,06	1,94	1,84
21,5	###	2,11	1,99	1,89
22	###	2,16	2,04	1,93

Prépa automne - hiver
Condition physique générale - Capacité aérobie - Puissance max aérobie

24 h

** 15' (mise en action) + 15 - 20' (allure libre en terrain vallonné)
+ 5 x (50" endurance // 10" récup) + 6 x (30" VMA // 30" récup)
+ 5 x (50" endurance // 10" récup) + 4 x (40" VMA // 40" récup)
+ 5 x (50" endurance // 10" récup) + 2 x (1' VMA // 1' récup)
+ 4 x 12" (courir les yeux fermés) ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme

36 h

** 15' (mise en action) + 15 - 20' (allure libre en terrain vallonné)
+ 15 - 20 x (50" endurance // 10" récup)
+ 9 - 11 x (45" allure rapide au tempo 2 inspir - 3 expir // 15" récup)
+ 2' + 5 - 7 x (1' allure rapide au tempo 2 inspir - 3 expir // 20" récup)
+ 2' + 3 - 4 x (1'30" allure rapide au tempo 2 inspir - 3 expir // 30" récup)
+ 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 50 - 75' (allure libre en équilibre respiratoire)

12 h

** 10' + 15 - 20' (endurance)
+ 10 - 25' (à la sensation en terrain vallonné en doublant les difficultés)
+ 15 - 20' (endurance) + 5 - 10' retour au calme

Semi marathon Nesmy ; Varades (11/09) 21,1 km

24 h

** 10 - 20' + 2 x [4 x (10" vite // 20" lent)] ; récup 4 - 6' + 5 - 10' retour au calme

36 h

** 20 - 30' + 5 - 9 x (30" vite // 30" relâché) + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 30 - 45'

12 h

** 45 - 75' sans exigence d'allure

Trail Belle Île en mer (16/09) 11 km

24 h

** 10' (mise en action) + 20' (allure libre)
+ 5 x (45" accélération progressive // 15" récup) + 5 - 10' retour au calme

36 h

** 30 - 40' allure libre

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 20 - 30' (allure libre)
+ 5 - 7 sprints faciles de 30 m (poussée sur 7 appuis puis maintien de la vitesse obtenue ; récup 1'
+ 5 - 10' retour au calme

12 h
** Belles foulées !

Trail Belle Île en mer (16/09) 19- 32 km
24 h
** 10' (mise en action) + 10 - 15' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 4 x (1'30" accélération progressive // 30" récup) + 5 - 10' retour au calme
36 h
** 30 - 40' allure libre + 4 sprints faciles de 10" ; récup 1' + + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 15 - 20' (allure libre) + 4 - 5 sprints faciles de 30 m (poussée sur 7 appuis puis maintien de la vitesse obtenue ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme
12 h
** Belles foulées !

France semi-marathon Saint Omer (18/09)
24 h
** 10' (mise en action) + 20' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 4 x (1'30" accélération progressive // 30" récup) + 5 - 10' retour au calme
36 h
** 30 - 40' allure libre + 4 sprints faciles de 10" ; récup 1' + + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 20 - 30' (allure libre) + 4 - 5 sprints faciles de 30 m (poussée sur 7 appuis puis maintien de la vitesse obtenue ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme
12 h
** Belles foulées !

Trail de Mauves en Vert (02/10) 18 km <i>En complément : Fiche renfo 3</i>
24 h
** 10' (mise en action) + 30 - 40' (endurance) + 7 sprints progressifs et appliqués de 40" ; récup 1'30" + 5 - 10' retour au calme
36 h
** 10' (mise en action) + 20 - 30' (endurance) + 3 x [5 x (45" seuil + // 15" récup) + 1' - 1'30" récup + 3 x (30" VMA // 10" récup)] ; récup 3 - 4' + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 50 - 60' + 5 sprints faciles 20" ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme

12 h
** 10' (mise en action) + 40 - 45' (allure libre en terrain vallonné) + 5 x (1'30" accélération progressive // 30" récup) + 5 - 10' retour au calme

Trail de Mauves en Vert (02/10) 27 - 32 km <i>En complément : Fiche renfo 3</i>	
24 h	** 10' (mise en action) + 45 - 50' (en terrain vallonné) + 7 x 12 - 15" course les yeux fermés ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme
36 h	** 10' (mise en action) + 20 - 30' (en terrain vallonné) + 20' (endurance) + 10' (accélérations de 15 à 45" ; récup égale au temps d'effort) + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>	
	** 10' (mise en action) + 30' (endurance) + 5' + 10' (accélération progressive ; terminer les 2 dernières minutes à VMA -ne pas décélérer) + 5 - 10' retour au calme
12 h	** 10' (mise en action) + 40 - 45' (allure libre en terrain vallonné) + 9 - 11 x (1'20" accélération progressive // 40" récup) + 5 - 10' retour au calme

Trail de Mauves en Vert (02/10) 59 km <i>En complément : Fiche renfo 3</i>	
24 h	** 60' (allure libre en terrain vallonné) + 7 sprints progressifs et appliqués de 20" ; récup 1' - 1'30" + 5 - 10' retour au calme
36 h	** 10' (mise en action) + 30 - 40' (endurance) + 11 - 12 x (1'10" seuil // 20" récup) + 2' récup + 6 - 7 x (1'30" seuil // 30" récup) + 2' récup + 5 x (40" VMA // 40" récup) + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>	
	** 60 - 90' sans exigence d'allure
12 h	** 10' (mise en action) + 60' (allure libre en terrain vallonné) + 15 x (1'20" accélération progressive // 40" récup courir lentement relâché) + 5 - 10' retour au calme

Marathon Vannes (16/10) <i>Possible en complément : Exercices respiratoires</i>	
24 h	** 10' + 20' (allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire) + 9 - 11 x (1' vite et appliqué // 1' lent et relâché)

+ 20' (allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire) + 4 sprints progressifs et appliqués de 20" ; récup 1' + 5 - 10' de retour au calme
36 h
** 10' + 20' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 10 x (1'10" accélération progressive // 20" récup) + 2' + 4 x (1'30" accélération progressive // 30" récup) + 2' + 3' (accélération progressive au tempo respiratoire : 1 inspir - 2 expir ; ne pas décélérer) + 4' + 5 sprints progressifs et appliqués de 40" ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 60 - 75' (allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire)
12 h
** 10' (mise en action) + 50' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 10' (allure libre ; profiter de cette séquence pour s'alimenter) + 50' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 5 - 10' retour au calme

Diagonale des Fous (20/10) 165 km
Pour cette épreuve veillez, en complément des séances, à inclure la course à pied dans vos journées. Si cela est possible, réalisez à pied ou à vélo (non électrique) les déplacements courts (moins de 5 km) de votre quotidien.
Si possible en complément : Fiche renfo 2

24 h
** 10' (mise en action) + 30' (allure ultra) + 30' (en terrain vallonné, tripler montées - fréquence, et descentes -en se relâchant) + 30' (ultra) + 5 - 10' retour au calme
36 h
** 10' (mise en action) + 20' (endurance) + 45' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant) + 30' (endurance) + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 75 - 90' (allure libre)
12 h
** 1 h 40' : Réaliser cette séance selon le procédé suivant : courir 15' (allure ultra) ; puis marcher 5' en profitant de ce moment pour se ravitailler en aliments solides ; s'hydrater souvent mais peu à chaque prise + 40' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant) + 3 x [15' (allure ultra) + marche 5'] + 5 - 10' retour au calme * Si possible l'après-midi pratiquer une activité complémentaire (marche, vélo, natation ...) de 2 h30' à 4 h. Activité sans intensité pouvant être pratiquée en famille ou avec des amis

10 km Cholet (23/10)

Possible en complément : Fiche renfo 2

24 h

** 10' (mise en action) + 15 - 20' (endurance)
+ 5 - 7 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup]
+ 3 - 4 x (1' VMA // récup (30" - 45")) + récup 2'
+ 4 - 5 x (40" VMA // récup 20 - 30") + récup 2'
+ 5 - 6 x (30" VMA // récup 10 - 20")
+ 5 - 10' retour au calme

36 h

** 20' (allure libre) + 5 - 7 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup]
+ 5 - 7 x [45" (seuil) // 15" récup // 50" (endurance) // 10" récup // 45" (seuil) // 15" récup // 50" (endurance) // 45" (seuil)] ; récup 1 - 1'30" entre les séries + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 60 - 75' sans exigence d'allure

12 h

** 10' (mise en action) + 45 - 60' (endurance)
+ 2' (en accélération progressive pour terminer les 30 dernières secondes à allure la plus rapide avec un tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir) + 5 - 10' retour au calme

Trail des Templiers (23/10) 35 km

Si possible en complément : Fiche renfo 2

24 h

** 10' (mise en action) + 20' (endurance ou terrain vallonné)
+ 7 - 9 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup] + 5'
+ 5 x 12 - 15" course les yeux fermés ; récup 1'
+ 5 - 10' retour au calme

36 h

** 10' (mise en action) + 20' (endurance)
+ 11 - 13 x [45" (endurance) // 15" récup // 45" (seuil) // 15" récup]
+ 5' + 5 sprints progressifs et appliqués de 30" ; récup 1' - 1'30" + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 10' (mise en action) + 20' (en terrain vallonné)
+ 7 - 9 x (1' accélération progressive // récup 20") + 5 - 10' retour au calme

12 h

** 10' (mise en action) + 30 - 40' (terrain vallonné en doublant les difficultés)
+ sur une côte de 50 - 150 m (pente moyenne 10% et +) : 10' monter en marchant en réalisant des grand pas ; aborder la descente avec le centre de gravité au plus bas - bassin en position neutre et membres inférieurs flexion 1/2 squat- descendre rapidement haut du corps relâché
+ 5 - 7 x (1'40" accélération progressive // 20" récup)
+ sur une côte de 50 - 150 m (pente moyenne 10% et +) : 20' : monter rapidement en courant avec les plus importantes fréquence gestuelle et tempo respiratoire ; descendre à allure libre pour retrouver un rythme respiratoire normal - haut du corps relâché
+ 2' (en accélération progressive pour terminer les 30 dernières secondes à allure la plus rapide avec un tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir) + 5 - 10' retour au calme

Trail des Templiers (23/10) 67 km
Si possible en complément : Fiche renfo 2

24 h

** 10' (mise en action) + 30' (allure ultra)
+ 30' (en terrain vallonné, tripler montées - fréquence, et descentes -en se relâchant)
+ 30' (ultra) + 5 - 10' retour au calme

36 h

** 10' (mise en action) + 20' (endurance)
+ 45' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant)
+ 30' (endurance) + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 75 - 90' (allure libre)

12 h

** 1 h 40' : Réaliser cette séquence selon le procédé suivant : courir 15' (allure ultra) ; puis marcher 5' en profitant de ce moment pour se ravitailler en aliments solides ; s'hydrater souvent mais peu à chaque prise
+ 40' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant)
+ 3 x [15' (allure ultra) + marche 5'] + 5 - 10' retour au calme
* Si possible l'après-midi pratiquer une activité complémentaire (marche, vélo, natation ...) de 1h à 2 h. Activité sans intensité pouvant être pratiquée en famille ou avec des amis

Trail des Templiers (23/10) 80 - 107 km
Si possible en complément : Fiche renfo 2

24 h

** 10' (mise en action) + 30' (allure ultra)
+ 30' (en terrain vallonné, tripler montées - fréquence, et descentes -en se relâchant)
+ 30' (ultra) + 5 - 10' retour au calme

36 h

** 10' (mise en action) + 20' (endurance)
+ 45' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant)
+ 30' (endurance)
+ 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 75 - 90' (allure libre)

12 h

** 1 h 40' : Réaliser cette séquence selon le procédé suivant : courir 15' (allure ultra) ; puis marcher 5' en profitant de ce moment pour se ravitailler en aliments solides ; s'hydrater souvent mais peu à chaque prise
+ 40' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant)
+ 3 x [15' (allure ultra) + marche 5'] + 5 - 10' retour au calme
* Si possible l'après-midi pratiquer une activité complémentaire (marche, vélo, natation ...) de 2 h30' à 4 h. Activité sans intensité pouvant être pratiquée en famille ou avec des amis

Trail des Hospitaliers (29/10) 14 km
Possible en complément : Fiche renfo 2

24 h

** 45 - 75'

36 h

** 10' (mise en action) + 20' (en terrain vallonné)
+ 5 - 7 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup]
+ 3 - 5' + en terrain vallonné : 15' (accélérations de 15" à 1' suivies de décélérations et course lente d'une durée identique)
+ 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 30 - 40' (allure libre)
+ 5 - 7 x (12 - 15" course en ligne droite les yeux fermés ; récup 1') + 5 - 10' retour au calme

12 h

** 10' (mise en action) + 10 - 15' (accélération progressive pour terminer les 30 dernières secondes à l'allure la plus rapide au tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir)
+ 4 sprints faciles et appliqués de 10" ; récup 1'
+ en terrain vallonné : 4' (à courir comme un contre la montre afin de couvrir le plus de distance possible) + 2' récup + 3' (CLM) + 2' récup
+ 2' (CLM) + 2' récup
+ 1' (CLM) + 8' - 10' récup
+ 4 sprints de 30" (10' poussée // 10" maintien de la vitesse obtenue // 10" sprint appliqué // récup 1'30" - 2' entre les sprints + 5 - 10' retour au calme

Trail des Hospitaliers (29/10) 30 km
Possible en complément : Fiche renfo 2

24 h

** 10' (mise en action) + 5 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup]
+ 3 x [10' (sur circuit vallonné, côte, escaliers : enchaîner les montées -en fréquence- descentes -relâché) + 5 - 7 x (45" courir appliqué en greffant sur le mouvement un tempo respiratoire : 2 inspir - 3 expir // 15" récup)] ; récup 2' entre les séries
+ 5 - 10' (endurance) + 5 - 10' retour au calme

36 h

** 10' (mise en action) + 25 - 40' (endurance ou allure libre en terrain vallonné)
+ 4' (monter en marchant en réalisant des grand pas ; aborder la descente avec le centre de gravité au plus bas -bassin en position neutre et membres inférieurs flexion 1/2 squat- descendre haut du corps relâché) + 4' (montée en courant -fréquence ; descente haut du corps relâché)
+ 10' (endurance ou allure rapide à laquelle une discussion est possible)
+ 3' (monter en marchant en réalisant des grand pas ; aborder la descente avec le centre de gravité au plus bas -bassin en position neutre et membres inférieurs flexion 1/2 squat- descendre haut du corps relâché) + 3' (montée en courant -fréquence ; descente haut du corps relâché + 3' (allure libre)
+ 6' (monter en marchant en réalisant des grand pas ; aborder la descente avec le centre de gravité au plus bas -bassin en position neutre et membres inférieurs flexion 1/2 squat- descendre haut du corps relâché) + 6' (montée en courant -fréquence ; descente haut du corps relâché + 3' (allure libre)

+ 2' + 3' (accélération progressive, terminer la dernière minute à allure rapide avec tempo respiratoire 1 inspir - 2 inspir - ne pas décélérer)
+ 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

**** 60 - 90' (allure libre) + 4 x (12 - 15" en ligne droite course les yeux fermés ; récup 1') ; récup 1'**
+ 5 - 10' retour au calme

12 h

**** 10' (mise en action) + 45 - 60' (allure libre en terrain vallonné)**
+ 10' (allure libre ; profiter de cette séquence pour s'alimenter)
+ 45 - 60' (allure libre en terrain vallonné)
+ 5 - 10' retour au calme

Trail des Hospitaliers (29/10) 75 km *Si possible en complément : Fiche renfo 2*

24 h

**** 10' (mise en action) + 30' (endurance)**
+ 7' (45" courir appliqué *en greffant sur le mouvement une respiration appropriée : 1 temps d'inspiration – 2 d'expiration ou : 2 temps d'inspiration – 3 d'expiration // 15" récup*)
+ 10' (sur circuit vallonné, côte, escaliers : enchaîner les montées -en fréquence- descentes -relâché)
+ 7' (45" courir appliqué *en greffant sur le mouvement une respiration appropriée : 1 temps d'inspiration – 2 d'expiration ou : 2 temps d'inspiration – 3 d'expiration // 15" récup*)
+ 30' (endurance) + 5 - 10' retour au calme

36 h

**** 10' (mise en action) + 25 - 30' (endurance ou allure libre en terrain vallonné)**
+ 30' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant)
+ 25 - 30' (endurance ou allure libre en terrain vallonné) + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

**** 90' à 1 h 45' + 4 x (12 - 15" en ligne droite course les yeux fermés ; récup 1') ; récup 1'**
+ 5 - 10' retour au calme

12 h

**** 2 h Réaliser cette séquence selon le procédé suivant : courir 15' (allure ultra) ; puis marcher 5' en profitant de ce moment pour se ravitailler en aliments solides ; s'hydrater souvent mais peu à chaque prise**
+ 30' (en terrain vallonné, tripler les montées -fréquence- ; descentes en se relâchant)
+ 3 x [15' (allure ultra) + marche 5']
+ 5 - 10' retour au calme
* Si possible l'après-midi pratiquer une activité complémentaire (marche, vélo, natation ...) de 1h15' à 2 h. Activité sans intensité particulière pouvant être pratiquée en famille ou avec des amis

Saint Christophe du Ligneron (1/11) 10 km *Possible en complément : Fiche renfo 2*

24 h

**** 45 - 75'**

36 h
** 10' (mise en action) + 20' (endurance) + 5 - 7 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup] + 3 - 5' + 2 x [1' (VMA) // 50" récup // 50" (VMA) // 40" récup // 40" (VMA) // 30" récup // 30" (VMA)]; récup 2 - 3' entre les séries + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 30 - 40' (allure libre) + 5 - 7 sprints de 20" (5" poussée // 10" maintien de la vitesse obtenue // 5" sprint appliqué) ; récup 1'30" - 2' + 5 - 10' retour au calme
12 h
** 10' (mise en action) + 10 - 15' (accélération progressive pour terminer les 30 dernières secondes à l'allure la plus rapide au tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir) + 4 sprints faciles et appliqués de 10" ; récup 1' + 4' (à courir comme un contre la montre afin de couvrir le plus de distance possible) + 2' récup + 3' (CLM) + 2' récup + 2' (CLM) + 2' récup + 1' (CLM) + 8' - 10' récup + 4 sprints de 30" (10' poussée // 10" maintien de la vitesse obtenue // 10" sprint appliqué // récup 1'30" - 2' entre les sprints + 5 - 10' retour au calme

Saint Christophe du Ligneron (1/11) 21,1 km
Possible en complément : Fiche renfo 2

24 h
** 10' (mise en action) + 20' (endurance) + 3 x [5 - 7 x (45" courir appliqué en greffant sur le mouvement un tempo respiratoire : 2 inspir – 3 expir // 15" récup)] ; récup 2' entre les séries + 20' (endurance) + 5 - 10' retour au calme
36 h
** 10' (mise en action) + 5 - 7 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup] + 3 x [5' (endurance) + 7 x (45" seuil // 15" récup) + 3 x (30" VMA // 20" récup)] ; récup 2' entre les séries + 5' (allure libre) + 3 sprints progressifs et appliqués de 40" ; 30" ; 20" ; récup 1' entre les sprints + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 10' (mise en action) + 30' (endurance) + 5 x (1'30" accélération progressive // récup 30") + 5 - 10' retour au calme
12 h
** 10' (mise en action) + 30' (endurance) + 5' + 9 - 11 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup] + 5 - 10' retour au calme

Raid Light Vendée (5/11) 9 km
Possible en complément : Exercices respiratoires

24 h
** 30' (allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire) + 2 x [6 x (10" vite avec tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir // 10" relâché)] ; récup 1' entre les 2 séries + 20' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 5 - 10' retour au calme

36 h
** 10' (mise en action) + 20 - 30' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 3 - 4 x [3 - 4 x (1'30" en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 2 inspir - 3 expir // 30" récup)] ; 2' de récup entre les séries + 5 - 7 x [30" (en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir) // 30" récup] + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 30 - 40' + Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 3 - 5 sprints suivis d'une récup de 1 à 2' + 5 - 10' retour au calme
12 h
** 10' (mise en action) + 20 - 30' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 4 - 5 x (1'30" en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 2 inspir - 3 expir // 30" récup) + 5' allure libre + 7 - 9 x [20" (en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir) // 20" récup] + Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 5 - 7 sprints suivis d'une récup de 1 à 2' + 5 - 10' retour au calme

Raid Light Vendée (5/11) 19 - 32 km
Possible en complément : Exercices respiratoires

24 h
** 20 - 30' (allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire) + 2 x [6 x (10" vite avec tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir // 10" relâché)] ; récup 1' entre les 2 séries + 10 - 20' (allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire) + 5 - 10' retour au calme
36 h
** 10' (mise en action) + 20 - 30' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 4 sprints faciles de 10" ; récup 1' + 2 x [3' (accélérer pour couvrir le plus de distance possible) + récup 2' + 5 x (40" allure la plus rapide en maîtrisant le tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir // 40" récup)] + récup 1'30" - 2' + 5 - 10' retour au calme
<i>Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h</i>
** 45 - 60' + Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 3 - 5 sprints suivis d'une récup de 1 à 2' + 5 - 10' retour au calme
12 h
** 10' (mise en action) + 20 - 30' (allure rapide à laquelle une discussion est possible) + 5 - 7 x (1'10" en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 2 inspir - 3 expir // 20" récup) + 10' allure libre + 4 - 5 x (1'30" en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 2 inspir - 3 expir // 30" récup) + Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 5 - 7 sprints suivis d'une récup de 1 à 2' + 5 - 10' retour au calme

Raid Light Vendée (5/11) 48 km
Possible en complément : Exercices respiratoires

24 h

**75 - 90' (en terrain vallonné allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire)

36 h

** 10' (mise en action) + 30 - 40' (en terrain vallonné allure rapide à laquelle discuter est possible)
+ 4 sprints faciles de 10" ; récup 1'
+ 2 x [3' (accélérer pour couvrir le plus de distance possible) + récup 2' + 5 x (40" allure la plus rapide en maîtrisant le tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir // 40" récup)] + récup 1'30" - 2'
+ 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 60 - 75' + Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 3 - 5 sprints suivis d'une récup de 1 à 2'
+ 5 - 10' retour au calme

12 h

** 10' (mise en action) + 10' (allure rapide à laquelle une discussion est possible)
+ 7 - 8 x (1'10" en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 2 inspir - 3 expir // 20" récup)
+ 5' allure libre
+ 5 - 7 x (1'30" en accélération progressive tout en maîtrisant le tempo respiratoire de 2 inspir - 3 expir // 30" récup)
+ Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 5 - 7 sprints suivis d'une récup de 1 à 2'
+ 5 - 10' retour au calme

Raid Light Vendée (5/11) 76 - 108 km
Possible en complément : Exercices respiratoires

24 h

** 75 - 90' (en terrain vallonné allure libre autorisant constamment un équilibre respiratoire)

36 h

** 10' (mise en action) + 30 - 40' (allure rapide à laquelle discuter est possible)
+ 10' (sur une côte de 50 - 150 m -pente moyenne 10% et +- monter rapidement en courant et en cherchant le meilleur tempo respiratoire pour cela ; descendre à allure libre pour retrouver un rythme respiratoire normal - haut du corps relâché)
+ 20 - 30' (allure rapide à laquelle discuter est possible) + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 75 - 90' + Prendre une profonde inspiration ; puis sprinter jusqu'à la fin de l'expiration. ainsi réaliser 3 - 5 sprints suivis d'une récup de 1 à 2'
+ 5 - 10' retour au calme

12 h

** 2 h 30' : Réaliser cette séance selon le procédé suivant : courir 15' ; puis marcher 5' en profitant de ce moment pour se ravitailler en aliments solides ; s'hydrater souvent mais peu à chaque prise. Durant cette séance chercher le tempo respiratoire qui vous convient le mieux

France marathon Deauville (20/11)

Possible en complément : Fiche renfo 1

24 h

** 10 (mise en action) + 30' (endurance) + 5 - 7 x (10" vite // 10" relâché)
+ 20' (endurance) + 4 sprints progressifs et appliqués de 20" ; récup 1' entre les sprints
+ 5 - 10' retour au calme

36 h

** 10' (mise en action) + 20' (endurance) + 4 x (1'30" seuil // 30" récup)
+ 20' (endurance) + 1'30" (VMA) + 15 - 20' (endurance)
+ 3 sprints progressifs et appliqués de 40" ; récup 1'30" - 2' + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 10' (mise en action) + 45 - 60' (endurance)
+ 7 sprints faciles de 20" ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme

12 h

** 10' (mise en action) +
+ 4 x [5' (endurance) + 5 x (30" vite avec une *pose de pied au sol en abordant celui-ci de l'avant vers l'arrière pour bénéficier du renvoi de force vers l'avant - propulsion selon la théorie newtonienne action - réaction. Pied silencieux avec pose à l'aplomb du bassin ou très légèrement en avant // 30" récup*)] ; récup 1' entre les séries
+ 30' (endurance) + 10 sprints progressifs et appliqués de 20" ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme

Marathon La Rochelle (27/11)

Possible en complément : Fiche renfo 1

24 h

** 10' (mise en action) + 20' (endurance) + 2 x (1'30" seuil // 30" récup)
+ 10' (endurance) + 4 x (1'30" seuil // 30" récup)
+ 10' (endurance) + 6 x (1'30" seuil // 30" récup)
+ 5 - 10' retour au calme

36 h

**10' (mise en action) + 5 - 7 x [2'30" (endurance) + sprint 10" + 20" récup]
+ 2 x [10' (endurance) + 9 x (45" (*s'appliquer à courir tête haute comme si un marionnettiste géant tirait sur le fil placé au sommet de ton crâne pour te tenir la tête haute ; cou dégagé, épaules basses, bras relâchés, le regard doit être porté au loin à l'horizontal // 15" récup*))] ; récup 2' entre les 2 séries
+ 15' (endurance) + 3' (accélération progressive pour terminer la dernière minute à l'allure la plus rapide en tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir - ne pas décélérer) + 5 - 10' retour au calme

Si 3 séances 36 h ; 4 séances : 20 h

** 10' + 40 - 50' (endurance) + 7 - 9 sprints faciles de 20" ; récup 1' + 5 - 10' retour au calme

12 h

** 10' (mise en action) + 20 - 30' (endurance)
+ 2 x [7 x (1'30" seuil // 30" récup)] ; récup 2' entre les 2 séries
+ 2' + 3' (*accélération progressive pour terminer la dernière minute à l'allure la plus rapide en tempo respiratoire de 1 inspir - 2 expir - ne pas décélérer*) + 5 - 10' retour au calme

Fiche renfo 1 (2 - 5 séances hebdomadaires)

Une séance : 1 x exercices 1 ; 2 ; 3 ; 4

3 x exercices 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 9 (prendre 3 à 5" de récup entre chaque série et 10 - 15" au changement d'exercice).

7 - 15 répétitions en continu exercice 10

Exercice 1 : Gainage planche ventrale

- Allongé sur le ventre au sol, décoller les cuisses, le bassin, et le tronc en prenant appui sur les coudes et les pieds.

Mobiliser les muscles abdominaux, lombaires et fessiers.

Rentrer le ventre et placer le bassin en position neutre.

Respirer lentement mais de façon continue.

Maintenir la position pendant une minute sans interruption ou avec des séquences de 15 à 30" entrecoupées de courtes pauses (1 à 4")

Exercice 2 : Gainage planche latérale droit

- Allongé sur le côté droit au sol, décoller les cuisses, le bassin, et le tronc en prenant appui sur le coude et les pieds parallèlement superposés.

Mobiliser les muscles abdominaux, lombaires et fessiers.

Rentrer le ventre et placer le bassin en position neutre. Tenter d'éloigner le plus possible la hanche droite du sol.

Respirer lentement mais de façon continue.

Maintenir la position pendant une minute sans interruption ou avec des séquences de 15 à 30" entrecoupées de courtes pauses (1 à 4")

Exercice 3 : Gainage planche latérale gauche

- Mêmes consignes que pour l'exercice précédent mais sur le côté gauche

Exercice 4 : Gainage planche dorsale

- Allongé dos au sol, bras le long du corps, plier les jambes en amenant les pieds proches des fessiers.

Prendre appui sur les épaules, les 2 pieds posés à plat disposés écartement du bassin.

Rentrer le ventre et mobiliser les muscles fessiers pour élever ceux-ci le plus haut possible.

Rapprocher les genoux l'un de l'autre.

Respirer lentement mais de façon continue.

Maintenir la position pendant une minute sans interruption ou avec des séquences de 15 à 30" entrecoupées de courtes pauses (1 à 4")

Exercice 5 : renforcement mollets

- Debout pieds écartement des épaules.

Pendant 10" décoller lentement les talons puis s'élever au maximum sur la pointe des pieds.

Maintenir cette position durant 10".

Redescendre pieds à plat puis réaliser 7 élévations.

(possibilité de réaliser cet exercice plante des pieds posées sur une marche)

Exercice 6 : renforcement des quadriceps

- Debout pieds écartement des épaules.

Pendant 10" descendre lentement le bassin jusqu'à la position 1/2 squat.

Maintenir cette position durant 10".

Remonter jusqu'à la position initiale puis réaliser 7 1/2 squats.

Exercice 7 : renforcement des adducteurs

- Debout pieds écartement facial de 0,80 à 1 m ; pieds ouverts les pointes (orteils) vers l'extérieur. Pendant 10" descendre lentement le bassin jusqu'à la position squat. Maintenir cette position durant 10". Remonter jusqu'à la position initiale puis réaliser 7 squats.

Exercice 8 : renforcement des ischio-jambiers.

- Debout pieds écartement latéral de 0,30 à 0,40 m, facial largeur des épaules ; pieds à plat . Pendant 10" descendre lentement le genou de la jambe arrière vers le sol sans toucher celui-ci (position fente). Maintenir cette position durant 10". Remonter jusqu'à la position initiale puis réaliser 7 mouvements (fentes). Même exercice en changeant le pied avant

Exercice 9 : renforcement des ischio-jambiers.

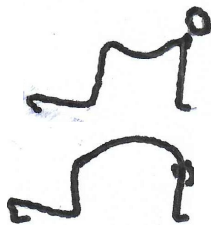


- Couché sur le ventre jambes allongés, pied droit posé sur le gauche. Avec le pied gauche gauche forcer sur le droit pour empêcher celui-ci de remonter. Pendant 10" élever le pied droit en maintenant la pression du pied gauche.

Maintenir la position 10".

- Revenir à la position initiale puis, genou fléchi, sans pression du pied gauche, remonter 7 fois la jambe gauche. Même exercice en inversant le rôle des pieds.

Exercice 10 : assouplissements du dos



- Se positionner à 4 pattes, mains à l'aplomb des épaules et genoux à l'aplomb bassin. Épaules et colonne vertébrale en position neutre. Inspirez lentement (5 - 9") en relevant la tête. Expirez profondément en contractant les muscles pelviens et abdominaux. arrondir le dos du coccyx jusqu'à la nuque. Descendre la tête. Revenir à la position puis recommencer. 7 - 15 répétitions

Fiche renfo 2 (2 - 5 séances hebdomadaires)

Exercice 1 : Gainage planche ventrale

- Maintenir la position pendant 20" puis lever rapidement la jambe droite à hauteur du bassin avant de la descendre lentement (temps du mouvement 3 - 4") pour enchaîner avec le même mouvement avec la jambe gauche. Ainsi 3 fois jambe droite ; 3 fois jambe gauche. Exercice à réaliser 3 - 5 x

Exercice 2 : Gainage planche latérale droit

- Maintenir la position pendant 20" puis lever rapidement la jambe gauche à hauteur du bassin avant de la descendre lentement (temps du mouvement 3 - 4") puis recommencer. 3 levées de jambe. Exercice à réaliser 3 - 5 x

Exercice 3 : Gainage planche latérale gauche

- Mêmes consignes que pour l'exercice précédent mais sur le côté gauche ; levées jambe droite

Exercice 4 : Gainage planche dorsale

- Allongé dos au sol, bras le long du corps, plier les jambes en amenant les pieds proches des fessiers. Garder appui sur les épaules et les 2 pieds posés (écartement du bassin) ; lever les fessiers et rapprochez les genoux durant le maintien.

Maintenir la position 20" puis baisser lentement le bassin au sol avant de le lever rapidement (3 - 4") ; 3 répétitions - Exercice à réaliser 3 - 5 x

Exercice 5 : renforcement mollets

- Debout pieds écartement des épaules. Décoller au maximum les talons du sol puis tenir la position 20". Enchaîner par un bond vers le haut pour retomber en medio-pied - Exercice à réaliser 3 - 5 x

Exercice 6 : renforcement des quadriceps

Position 1/2 squat à maintenir 20" ; puis faire un bond en avant

Exercice à réaliser 3 - 5 x

Exercice 7 : renforcement des adducteurs

- Debout pieds écartement facial de 0,80 à 1 m ; pieds ouverts les pointes (orteils) vers l'extérieur. Descendre en squat et maintenir la position 20" puis faire un bond vers le haut.

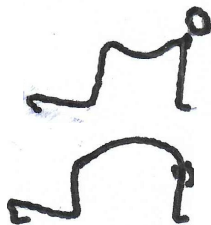
Exercice à réaliser 3 - 5 x

Exercice 8 : renforcement des ischio-jambiers.

- Tenir la position fente pendant 15" puis effectuer une "fente sautée" pour inverser le pied avant. Maintenir à nouveau la position pendant 15" , puis "fente sautée ".

Exercice à réaliser 3 fois de chaque côté.

Exercice 9 : assouplissements du dos



- Se positionner à 4 pattes, mains à l'aplomb des épaules et genoux à l'aplomb bassin. Épaules et colonne vertébrale en position neutre

Inspirez lentement (5 - 9") en relevant la tête.

Expirez profondément en contractant les muscles pelviens et abdominaux.

arrondir le dos du coccyx jusqu'à la nuque. Descendre la tête

Revenir à la position puis recommencer.

7 - 15 répétitions

Fiche renfo 3 (2 - 5 séances hebdomadaires)

Exercice 1 : Gainage planche ventrale et équilibre

- Appuis sur coude droit et pied gauche.

Exercice 2 : équilibre, renforcement quadriceps, fibulaires, tibial antérieur, et souplesse cheville

- Debout en appui sur le pied droit uniquement ; genou gauche levé à hauteur du bassin ; pied gauche légèrement en avant de l'aplomb du genou.

Réaliser 10 circumductions dans un sens ; puis 10 dans l'autre.

Même exercice en appui sur le pied gauche.

1 - 2 fois sur chaque pied

Exercice 3 : équilibre, renforcement ischios jambiers

- Debout en appui sur le pied droit uniquement ; le pied gauche est au plus près du sol, jambe pendante. Levez le genou gauche jusqu'à hauteur du bassin puis avancez le pied comme pour pousser un obstacle devant vous; faire le mouvement inverse puis recommencer. 10 x

Même exercice en appui sur le pied gauche.

1 - 2 fois sur chaque pied

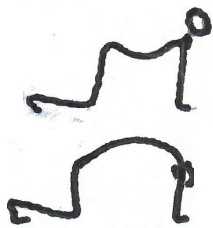
Exercice 4 : équilibre, renforcement adducteurs de la cuisse

- Debout pieds écartement d'épaules, pieds ouverts pointes vers l'extérieur en appui sur les plantes (orteils et talons relevés). Position 1/2 squat.

Tenir la position 20" les yeux fermés.

2 - 3 x

Exercice 5 : assouplissements du dos



- Se positionner à 4 pattes, mains à l'aplomb des épaules et genoux à l'aplomb bassin. Épaules et colonne vertébrale en position neutre

Inspirez lentement (5 - 9") en relevant la tête.

Expirez profondément en contractant les muscles pelviens et abdominaux.

arrondir le dos du coccyx jusqu'à la nuque. Descendre la tête

Revenir à la position puis recommencer.

7 - 15 répétitions

Exercices respiratoires

Exercice 1 : Mobilisation nasale

- Debout ou allongé, inspirez en mobilisant les narines de manière à les coller à chaque inspiration. Réalisez ainsi 10 inspirations d'affilée avant une grande expiration. 5 - 7 répétitions

Exercice 2 : Respiration profonde

- Allonger sur le dos, adopter une inspiration lente et profonde en gonflant le ventre à l'inspiration et en le rentrant à l'expiration. Pendant l'exercice garder la bouche fermée et tenter de réaliser le moins de mouvement respiratoire durant 3 - 5'

Exercice 3 : Oxygénation

- Debout dos et épaules plaqués au mur, inspirez (par le nez) profondément tout d'abord en gonflant le ventre, sentir les côtes basses se lever, puis les épaules. Expirez en produisant le mouvement inverse. 3 - 5'

Séance jeudi 15 septembre 2022 ; 18 h 45 - 20 h 15
Début de séance : stade de Thouaré sur Loire

Échauffement

* 20' footing + mobilisation articulaire

Corps de séance

* 10' exercices renforcement membres inférieurs

sur circuit vert

* récup 2'

* 10' (allure libre sur le circuit vert ou

50" endurance // 10" récup - tracés jaunes)

* Tracés jaunes : 9 x (45" allure rapide au tempo

2 inspir - 3 expir ou seuil // 15" récup)

* Tracés jaunes : 7 x (1' allure rapide au tempo :

2 inspir - 3 expir ou seuil // 20" récup)



* Tracés jaunes : 3 x (1'30" allure rapide au tempo 2 inspir - 3 expir ou seuil // 30" récup)

Retour au calme

* 10' footing + étirements

Distances pour seuil

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
45"	122	133	144	156	167	178	189	200	211	222	233
1'	162	177	192	208	222	237	252	266	281	296	310
1'30"	244	266	288	312	334	356	378	400	422	444	466

Distances pour 50" endurance

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
50"	122	133	144	156	167	178	189	200	211	222	233

Allures

	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
endurance	8,8	9,6	10,4	11,2	12	12,8	13,6	14,4	15,2	16,6	17,4
seuil	9,6	10,5	11,4	12,3	13,2	14,1	15	15,8	16,7	17,6	18,5