

PREPARATION TRAIL de la Gravenne 10km 530m+/- La Chaussée des Géants

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing 40 à 45' EF</p> <p><i>*relativement plat</i></p>	<p>Endurance Active</p> <p>20 à 25' souple + 5*4' actives r=1'30" + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, +/-80%VMA – RPE : 5-6</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>50' à 1h10' EF vallonné</p>
Semaine 2	<p>Endurance Fondamentale / Condition physique</p> <p>Footing 40 à 45' EF + 4 à 5*(30" chaise + 30" stepping sur marche) r=30"</p> <p><i>*plat ou légèrement vallonné</i></p>	<p>Endurance Active</p> <p>25' souple + 4 à 5*5' actives r=2' + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, +/-80%VMA – RPE : 5-6</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h à 1h20' EF vallonné</p>
Semaine 3	<p>Endurance Fondamentale / Condition physique</p> <p>Footing 40 à 45' EF + 4 à 6*(40" chaise + 30" stepping sur marche + 20" montée de genoux en montée) r=retour trot</p> <p><i>*plat ou légèrement vallonné</i></p>	<p>Endurance Active</p> <p>25' souple + 3*8' actives r=2'30" + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, +/-80%VMA – RPE : 5-6</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h10' à 1h20' EF vallonné</p>

<p>Semaine 4</p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing 45 à 50' EF</p> <p><i>*plat ou Vallonné</i></p>	<p>Endurance Active</p> <p>25' souple + 16' actives en montée en alternant 1' vite / 1' récup + 10' retour au calme</p> <p><i>*1' vite @+/-85%PMA – RPE 7-8 / 1' récup marchée</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h15' EF vallonné</p>
<p>Semaine 5</p>	<p>VMA</p> <p>30' échauffement + 2*8 à 10*(30"/30") R = 4' + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 30" @+/-105%VMA RPE 9-10 / 30" récup</i></p>	<p>CAL/PMA</p> <p>30' ech. + 8 à 10*45" en côte à allure progressive 15" @85% du max pour 45" + 15" @90% + 15" @90% R=descente trottinée + 10' retour au calme</p> <p><i>*RPE : 8-9</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h15' à 1h30" EF vallonné</p>
<p>Semaine 6</p>	<p>VMA</p> <p>30' échauffement + 2*7 à 8*(45"/30") R =4' + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 45" @+/-100%VMA RPE 9-10 / 30" récup</i></p>	<p>CAL/PMA</p> <p>30' ech. + 10*1' en côte R=descente trottinée + 10' retour au calme</p> <p><i>*105-110% PMA – RPE : 9-10</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h30' EF vallonné</p> <p><i>Avec possibilité d'inclure 15' Endurance Active en montée à 75 à 80% VMA ou 80-85% FC max ou RPE : 6</i></p>
<p>Semaine 7</p>	<p>VMA</p> <p>30' échauffement + 2*6 à 7*(1'/45') R=4' + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 1' @+/-95%VMA RPE 9-10 / 45" récup</i></p>	<p>CAL / PMA</p> <p>30' ech + 8*1'30" en côte 100-105% PMA R=descente trottinée + 10' retour au calme</p> <p><i>*+/-100% PMA – RPE : 9-10</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>+/- 1h30' EF avec dénivelé</p> <p><i>Avec possibilité d'inclure 3*2' actives en descente r=libre</i></p>
<p>Semaine 8</p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>45' footing</p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing 45' EF</p>	<p>Sortie longue</p>

	<p>+ 10 lignes droites LD</p> <p><i>*souple, bien placé techniquement</i></p>		<p>1h15' EF vallonné</p> <p><i>Avec possibilité d'inclure 15 à 20' Endurance Active en montée 75% PMA ou 80%FC max ou RPE 6</i></p>
Semaine 9	<p>End VMA</p> <p>30' ech + 2*4 à 5*(2'/1') à 95% VMA r=4' +10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 2' @+/-95%VMA RPE 8-9 / 1' récup</i></p>	<p>Séance spécifique</p> <p>30' ech + 5 à 6*4' r=1'30" (avec 3' en montée 85% PMA/90% FC max/RPE :8 + 1' descente vite) +10' retour au calme</p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h15' à 1h30' EF avec dénivelé</p>
Semaine 10	<p>End VMA</p> <p>30' ech + 7 à 9*2'30" r=110" +10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 2'30" @+/-90%VMA RPE 8-9 / 1'10" récup</i></p>	<p>Séance spécifique</p> <p>30' ech + 3 à 4*7' r=2' (avec 5' en montée 85% PMA/90% FC max/RPE :7-8 + 2' descente vite) +10' retour au calme</p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h20' à 1h30' EF avec dénivelé</p> <p><i>Avec possibilité d'inclure 2*10' Endurance Active en montée 75% PMA ou 80%FC max ou RPE 6, r=libre</i></p>
Semaine 11	<p>End VMA</p> <p>30' ech + 6 à 8*3' r=1'30" à 90% VMA +10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 3' @+/-90%VMA RPE 8 / 1'30" récup</i></p>	<p>Séance spécifique</p> <p>30' ech + 6'-5'-4'-3'-2' en montée continue r=2'-2'-1'30"-1'15" de 85 à 95% PMA – RPE 7-8 +10' retour au calme</p>	<p>Sortie longue</p> <p>+/-1h15' EF vallonné</p> <p><i>Facile</i></p>
aci	<p>Rappel VMA</p> <p>Lundi ou Mardi 25' ech + 10*(30"/30") souple et relâché+ 10' retour au calme</p> <p><i>*à plat simple séance d'entretien, non de développement</i></p>	<p>Jeudi ou vendredi 20 à 30' échauffement + 4 LD relâchées</p>	<p>Trail de La Garvenne 10km 530m+/-</p>

Echauffement : 20 à 25' footing entre 50 et 60% VMA + quelques gammes de courses (talons-fesses, montées de genoux, foulées tractées... sur 20m + 3 accélérations progressives sur 10 à 15 secondes

VMA= Vitesse Maximale Aérobie, vitesse correspondant à VO₂max sur le plat (vitesse que l'on peut maintenir en moyenne entre 4 et 8 minutes et que l'on peut déterminer à l'aide d'un test progressif ou un test max sur 6' RPE : 9-10)

PMA= Puissance maximale aérobie, puissance correspondant à VO₂max, dans notre cas vitesse pour une pente donnée correspondant à VO₂max (vitesse que l'on peut maintenir en moyenne entre 4 et 8 minutes – RPE 9-10)

EF= Endurance Fondamentale (60 à 70% VMA ou 70-80% FC max – RPE : 2 à 4)

CAL= Capacité Anaérobie Lactique

EA= Endurance Active : correspond à une intensité situé dans la zone de transition entre l'aérobie pure et une part d'anaérobie importante (souvent communément appelée « seuil anaérobie »). Pour ce travail on est bien dans une **ZONE**, les pourcentages sont simplement une indication et non une allure « hyper précise » - RPE 5 à 8

Retour au calme : Footing lent de récupération

LD= lignes droites : accélérations progressives sur la distance de la longueur d'un terrain de foot, R= largeur

R = récupération active (trottinée)

Chaise : adossé à un mur, assis jambes et buste à 90°. Maintenir la position

Stepping sur marche : Départ un pied en bas et un pied en haut de la marche. Rebondire en inversant les jambes, en restant bien gainé et étant le plus dynamique possible sur l'appui bas. Enchaîner plusieurs rebonds.

RPE ECHELLE DE FOSTER	
Côte	Perception effort
0	Rien du Tout
1	Très très facile
2	Très facile
3	Facile
4	Modéré
5	Moyen
6	Un peu Difficile
7	Difficile
8	Très Difficile
9	Très Très difficile
10	Maximal

Rq : pour les séances de qualité, un des principes important est la régularité. Toutes les répétitions doivent se faire au moins aussi vite que la première (mieux vaut partir légèrement en « dessous » qu'au « dessus » de ses capacités).