

FESTIVAL DES TEMPLIERS

24 au 26 octobre 2014



GRAND TRAIL DES TEMPLIERS

73
KM

PLAN PREPARATION - 5 MOIS

INTEGRALE DES CAUSSES

61
KM



POSTULAT DE DEPART

- > Courir déjà 3 à 4 fois par semaine
- > Avoir la disponibilité pour s'entraîner de 6 à 10 heures par semaine pendant 5 mois
- > Prendre part régulièrement à des compétitions (10 km, semi, marathon, trails courts)
- > Avoir l'habitude des séances au seuil
- > Etre très motivé !!!

PROGRAMMATION

- > 20 semaines
- > 6 blocs

1 bloc foncier de 6 semaines + 1 bloc compétition de 2 semaines (avant allégée et après pour la récup.) + 1 bloc foncier de 4 semaines + 1 bloc compétition de 2 semaines (avant allégée et après pour la récup.) + 1 bloc foncier de 4 semaines + 1 bloc de 2 semaines allégées d'avant Templiers

LES SEANCES

RANDO-TRAILS

Nombre
7

Objectifs

Devenir un traileur, accumuler du dénivelé + et -, renforcer son endurance tout terrain

SORTIES LONGUES

Nombre
7

Objectifs

Rester un coureur à pied, travailler l'aptitude à courir longtemps non stop, travailler les changements d'allure

SEANCES AU SEUIL

Nombre
15

Objectifs

Travailler l'intensité, rester un coureur (séance sur le plat avec travail de foulée) et devenir un traileur avec travail intense en côte avec bâtons (séance en côte)

COMPETITIONS

Nombre
2

Objectifs

Valider les acquis, mesurer le degré de forme, connaître les points faibles, développer son endurance tout terrain sur le plan physique et mental, tester le matos de course, apprendre à s'alimenter

MOIS DE JUN

SEMAINE 1

Nota : débiter ce cycle après une semaine à 10 jours très allégée ou repos complet

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 3 x 8' allure seuil - profil plat (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

rando-trail : 3 heures avec 1500 m+ avec selon la difficulté du terrain 85 à 90% de course et 10 à 15% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 2

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide - profil plat (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 6' allure seuil (récup. en redescendant tranquille au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

séance longue : 2h sur chemin avec dénivelé faible soit 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent.

SEMAINE 3

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil - profil plat (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

rando-trail : 3 heures avec 1500 m+ avec selon la difficulté du terrain 85 à 90% de course et 10 à 15% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 4

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 10 x 100 mètres rapide - profil plat (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil (récup. en redescendant tranquille au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

séance longue : 2h sur chemin avec dénivelé faible avec 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent.

MOIS DE JUILLET

SEMAINE 1

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 10 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

rando-trail : 4 heures avec 2000 m + avec selon la difficulté du terrain 80 à 85% de course et 15 à 20% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 2

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 10 x 100 mètres rapide (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 3 x 12' allure seuil (récup. en redescendant tranquillement au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

séance longue : 2h sans dénivelé avec 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent

SEMAINE 3

> SEANCE 1

1h endurance + 10 x 100 m allure soutenue (ce n'est pas un sprint). Retour en marchant au point de départ

> SEANCE 2

1h vélo, sans dénivelé, sans forcer. Ou repos

> SEANCE 3

1h endurance + 10 x 100 m allure soutenue (ce n'est pas un sprint). Retour en marchant au point de départ

> SEANCE 4

COMPETITION TEST : trail de 40 à 50 km avec 2000 m+

Nota : on allège l'ensemble de la semaine pour aborder cette compétition le plus frais possible. La compétition sert de test physique et mental.

SEMAINE 4

> SEANCE 1

1h vélo récup, sans dénivelé, sans forcer

> SEANCE 2

1h vélo récup, sans dénivelé, sans forcer

> SEANCE 3

1h vélo récup, sans dénivelé, sans forcer le matin + 3 à 4 h de rando (uniquement marche à allure soutenue 5 à 6 km/heure selon le profil) avec sac chargé (3 à 4 kg)

Nota : 2 jours de repos obligatoire (lundi et mardi). Reprise tranquille par du vélo et de la rando. Si manque de sensation privilégier le repos. On doit obligatoirement récupérer de la compétition courue le week end précédent.

MOIS D'AOUT

SEMAINE 1

> SEANCE 1

50' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 8 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant).

Nota : Ce test permet de valider l'état de récupération. Si fatigue supprimer Séance 3

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil – profil plat (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

rando-trail : 4 heures avec 2000 m + avec selon la difficulté du terrain 80 à 85% de course et 15 à 20% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 2

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide - profil plat (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 3 x 12' allure seuil (récup. en redescendant tranquillement au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

séance longue : 2h sur chemin avec dénivelé faible avec 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent.

SEMAINE 3

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

rando-trail : 4 heures avec 2000 m+ avec selon la difficulté du terrain 80 à 85% de course et 15 à 20% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 4

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 3 x 12' allure seuil (récup. en redescendant tranquillement au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

séance longue : 2h sur chemin sans dénivelé avec 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent

MOIS DE SEPTEMBRE

SEMAINE 1

> SEANCE 1

1h endurance + 10 x 100 m allure soutenue (ce n'est pas un sprint). Retour en marchant au point de départ

> SEANCE 2

1h vélo, sans dénivelé, sans forcer

> SEANCE 3

1h endurance + 10 x 100 m allure soutenue (ce n'est pas un sprint). Retour en marchant au point de départ

> SEANCE 4

COMPETITION TEST : trail de 50 à 60 km avec 2000 à 2500 m+

Nota : on allège l'ensemble de la semaine pour aborder cette compétition le plus frais possible. La compétition sert de test physique et mental.

SEMAINE 2

> SEANCE 1

1h vélo récup, sans dénivelé, sans forcer

> SEANCE 2

1h vélo récup, sans dénivelé, sans forcer

> SEANCE 3

1h vélo récup, sans dénivelé, sans forcer le matin + 3 à 4 h de rando (uniquement marche à allure soutenue 5 à 6 km/heure selon le profil) avec sac chargé (3 à 4 kg)

Nota : 2 jours de repos obligatoire (lundi et mardi). Reprise tranquille par du vélo et de la rando. Si manque de sensation privilégier le repos. On doit obligatoirement récupérer de la compétition courue le week end précédant.

SEMAINE 3

> SEANCE 1

50' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 8 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant).

Nota : Ce test permet de valider l'état de récupération. Si fatigue supprimer Séance 3

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil – profil plat (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

rando-trail : 5 heures avec 2000 m + avec selon la difficulté du terrain 70 à 80% de course et 20 à 30% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 4

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide - profil plat (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 3 x 12' allure seuil (récup. en redescendant tranquillement au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

séance longue : 2h sur chemin avec dénivelé faible avec 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent.

MOIS D'OCTOBRE

SEMAINE 1

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide en côte (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil sur le plat : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 4 x 8' allure seuil (récup. 3' lent)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

dernière séance rando-trail : 5 heures avec 2000 m+ avec selon la difficulté du terrain 70 à 80% de course et 20 à 30% de marche rapide avec bâtons

SEMAINE 2

> SEANCE 1

1h 10' endurance + 5' finir vite (allure 10 km) + 12 x 100 mètres rapide (retour au point de départ en marchant)

> SEANCE 2

séance au seuil en côte avec bâtons : échauffement long de 40 à 50' endurance + 5 lignes droites rapides sur le plat (récup. en marchant) + 3 x 12' allure seuil (récup. en redescendant tranquillement au point de départ)

> SEANCE 3

1h 30' vélo ou VTT ou séance fitness (rameur + vélo elliptique + vélo, en rotation et en atelier + musculation légère des cuisses sans charge)

> SEANCE 4

dernière séance longue : 2h sans dénivelé avec 1h 30' endurance + 20' allure semi + 5' allure 10 km + 5' lent

SEMAINE 3

> SEANCE 1

1h endurance sans dénivelé

> SEANCE 2

dernière séance au seuil : 20 à 30' échauffement + 5 accélérations toniques + 3 x 8' (allure seuil sur le plat avec 1'30" de récup en marchant) + 5 à 10' de retour au calme, footing lent

> SEANCE 3

1h endurance sans dénivelé

> SEANCE 4

1h endurance sans dénivelé ou repos

Nota : semaine très allégée. Aucun dénivelé

SEMAINE 4

> SEANCE 1

20' lent + 5 accélérations sur 100 m (ce n'est pas un sprint). Retour au point de départ en marchant

> SEANCE 2

20' lent + 5 accélérations sur 100 m (ce n'est pas un sprint). Retour au point de départ en marchant

GRAND TRAIL DES TEMPLIERS INTÉGRALE DES CAUSSES

