

Planning entrainement printemps 2017

sem	date	Groupe trail/montagne	Lieu
		Objectif : TRAIL DES GRANDS CRUS	
		18/6	
1	lun. 10 avr. 2017		
	mar. 11 avr. 2017	Échauffement 20' A0 - Rappel spécifique 3km -	c
	mer. 12 avr. 2017	PPG	Fongravey
	jeu. 13 avr. 2017	Footing A1	Fongravey
	ven. 14 avr. 2017		
	sam. 15 avr. 2017	TOURNÉE DES CUVIERS	LISTRAC
	dim. 16 avr. 2017		
2	lun. 17 avr. 2017		
	mar. 18 avr. 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1 - Ou footing récup 30mn	Tanaïs
	mer. 19 avr. 2017		
	jeu. 20 avr. 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1 -	Tanaïs
	ven. 21 avr. 2017		
	sam. 22 avr. 2017		
	dim. 23 avr. 2017	Échauffement 15' A0 – endurance 45' A1 - 15' AS - Total : 1h15 -	Majolan/Tanaïs
3	lun. 24 avr. 2017		
	mar. 25 avr. 2017	Échauffement 20' A0 - Travail au seuil : 3X 8' A3	Tanaïs
	mer. 26 avr. 2017	PPG	Fongravey
	jeu. 27 avr. 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
	ven. 28 avr. 2017		
	sam. 29 avr. 2017		
	dim. 30 avr. 2017	Sortie longue en terrain vallonné - Total : 1h30	Rive droite
4	lun. 1 mai 2017	MARTILLACAISE	Martillac
	mar. 2 mai 2017	Échauffement 20' A0 - Travail au seuil : 3X 10' A3 - Ou footing récup 30mn	Tanaïs ou Fongravey
	mer. 3 mai 2017	PPG	Fongravey
	jeu. 4 mai 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
	ven. 5 mai 2017		
	sam. 6 mai 2017		
	dim. 7 mai 2017	Sortie longue en terrain vallonné - Total : 1h35	Rive droite
5	lun. 8 mai 2017		
	mar. 9 mai 2017	Échauffement 20' A0 - Travail au seuil : 2 X 15' A3	Tanaïs
	mer. 10 mai 2017	PPG	Fongravey
	jeu. 11 mai 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
	ven. 12 mai 2017		
	sam. 13 mai 2017		
	dim. 14 mai 2017	Sortie longue en terrain vallonné - Travail AS - Total : 1h40	Rive droite
6	lun. 15 mai 2017		
	mar. 16 mai 2017	Échauffement 20' A0 – travail en côte : série de 400m	Ransinangue (Majolan)
	mer. 17 mai 2017	PPS	Fongravey
	jeu. 18 mai 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1 - Ou footing léger 30mn	Tanaïs ou Fongravey
	ven. 19 mai 2017		
	sam. 20 mai 2017		
	dim. 21 mai 2017	TRAIL DE LA FRAISE	Le Taillan
7	lun. 22 mai 2017		
	mar. 23 mai 2017	Échauffement 20' A0 - Série de 5, 6 ou 7 X 600m (400 en montée, 200 en descente) – r en descente sur les 200m restant en trottinant	Ransinangue (Majolan)
	mer. 24 mai 2017	PPS	Fongravey
	jeu. 25 mai 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
	ven. 26 mai 2017		
	sam. 27 mai 2017		
	dim. 28 mai 2017	Sortie longue en terrain vallonné - Travail AS - Total : 1h45	Rive droite
8	lun. 29 mai 2017		
	mar. 30 mai 2017	Échauffement 20' A0 - Alternance 6 à 9 fois 400 effort (A4) / 200 contre-effort sur montée-descente de la cote de 400m. Partir de la mi-cote en descente	Ransinangue (Majolan)
	mer. 31 mai 2017	PPS	Fongravey
	jeu. 1 juin 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
	ven. 2 juin 2017		
	sam. 3 juin 2017		
	dim. 4 juin 2017	Sortie longue en terrain vallonné - Travail AS - Total : 1h50	Rive droite

Préparation générale (dominante VMA ou seuil)

Préparation spécifique (dominante allure spécifique)

9	lun. 5 juin 2017		
	mar. 6 juin 2017	Échauffement 20' A0 – Fartlek sur terrain vallonné 2 X 15 mn	vignes majolan ou Fongravey
	mer. 7 juin 2017	PPS	Fongravey
	jeu. 8 juin 2017	Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
	ven. 9 juin 2017		
	sam. 10 juin 2017		
	dim. 11 juin 2017	Sortie longue en terrain vallonné - Travail AS - Total : 1h30 ou TRAIL DE GAVARNIE	Rive droite
	10	lun. 12 juin 2017	
mar. 13 juin 2017		Échauffement 20' A0 – endurance 40' A1	Tanaïs
mer. 14 juin 2017			
jeu. 15 juin 2017		Échauffement 15' A0 – endurance 30' A1-	Fongravey
ven. 16 juin 2017			
sam. 17 juin 2017			
dim. 18 juin 2017		Objectif : TRAIL DES GRANDS CRUS	Pauillac

PLANNING PRINTEMPS 2017

MES ALLURES D'ENTRAINEMENT

Pour un entraînement efficace, il est indispensable de bien respecter ses allures.

**Allure très lente (A0):
allure lente
(endurance
fondamentale - A1) :
allure spécifique
(AS):**

« petit trot » pour mise en route ou récupération après l'effort.

On doit rester en **aisance respiratoire**, c'est à dire ne pas être essoufflé(e), pouvoir facilement tenir une conversation – cette allure (appelée « endurance fondamentale ») doit représenter la majeure partie du temps d'entraînement. Le défaut le plus courant ici est de vouloir aller trop vite !

Allure à laquelle **on envisage de courir son épreuve**. Elle se détermine en fonction de sa VMA et/ou de performances récentes. Utiliser son tableau d'allure individuel ou voir [ici](#)

Allure « seuil » (A3)

Il s'agit ici d'une allure que l'on peut maintenir durant une bonne heure. **Cette allure se situe juste à la limite de la gêne respiratoire : parler en courant devient beaucoup plus difficile.** Pour certains, selon le niveau, ce sera l'allure 10 km, pour d'autres l'allure du semi-marathon. Elle se situe donc entre 80 et 90% de la VMA. S'entraîner à cette allure permet le développement mixte de l'**endurance et de la capacité à tenir longtemps un pourcentage élevé de la VMA.**

**allure rapide (VMA -
A4) :**

Allure **la plus rapide** que l'on peut tenir **pendant 4 à 6mn** (appelée VMA - à ne pas confondre avec la vitesse maxi, celle d'un sprint par exemple, que l'on ne peut tenir que quelques secondes). S'entraîner à cette allure nécessite donc de « **fractionner** », c'est à dire d'alterner des séquences de course rapide avec des séquences de course lente. Ces séances permettent d'améliorer ses performances.

Plan prévu pour **trois séances** hebdomadaires mais adaptations possibles :

- **Deux séances hebdomadaires** : supprimer le footing

- **Une seule séance hebdomadaire** : ne garder que le footing long ou la sortie longue

On peut bien sûr adapter les jours d'entraînement mais veiller à garder **48h de repos après la séance de fractionné.**

Une séance doit être complétée par des étirements passifs. Ils sont indispensables mais ne doivent par forcément être pratiqués immédiatement après la séance. Pour tout savoir sur les étirements, consulter [cette page](#).