

Planification Montagn'hard

22 Semaines

de la 1re semaine de février au 1er juillet.

La planification tente de prendre en compte un maximum de coureurs mais ne remplacera jamais une planification personnalisée, elle s'adresse à des personnes ayant déjà une pratique compétitive et s'entraînant déjà régulièrement.

Les termes ont été vulgarisés au maximum mais certains persistent :

- footing, ici nous parlons « d'endurance fondamentale » donc courir en aisance respiratoire (-75 FCM)
- fartlek, méthode d'entraînement non (ou peu) codifiée avec des changements de rythmes hors d'un stade.
- PPG, préparation physique générale (Le travail en préparation physique générale est fortement conseillé mais doit être individualisé et faire l'objet d'une planification.
- VMA, vitesse de course à partir de laquelle la consommation d'oxygène est maximale.
- D+ / D-, dénivelé positif/ dénivelé négatif.
- vélo*, l'étoile signifie que le vélo peut être remplacé par un autre sport (piscine, ski de randonnée, roller, ...)

⚠. Il est impératif d'effectuer un échauffement de 15/20minutes avant les séances d'intensité.

Bon courage à toute et à tous et au plaisir de vous voir sur la Montagn'hard!



Kevin

I) Reprise, 1 semaine.

Semaine du 30 janvier- 5 février :

- footing 45min/1h
- Fartleck vallonné, monter rapide, descente et plats footing
- 1h30 vélo* + PPG
- Sortie 'longue' 1h/2h

II) VMA et monté, 3 semaines.

Semaine 1 du 6-12 février:

- 50 min footing + PPG
- VMA Courte en montée (5 à 7%)– 10 x 120m à 100% VMA récupération trot sur 40m ou la descente.
- 45 min footing (avec D+ et D-) + PPG
- VMA Moyenne – 10x400m 95% VMA récupération 1min trot.

Semaine 2 du 13-19 février :

- 1h footing + PPG
- VMA Courte en montée (5 à 7%)– 10x30sec/30sec: alterner 30sec à 100% VMA avec 30 sec à 60% VMA.
- 50min footing (avec D+ et D-) + PPG
- VMA Moyenne – 8 x 500 m à 95% VMA récupération 1min10 trot.

Semaine 3 du 20-26 février :

- 1h10 footing + PPG
 - VMA Courte – 10x300m à 105-110% VMA récupération 100m trot.
 - 55min endurance footing (avec D+ et D-) + PPG
 - Fartlek (terrain vallonné) sous forme de pyramide :
30 sec vite / 30 sec lent / 1min vite/1min lent/ 1min30 vite/1min lent / 2min vite / 1min lent / 2min vite / 1min lent / 1min30 vite/1min lent / 1min vite/1min lent / 30 sec vite / 30 sec lent
- Les efforts inférieurs ou égaux à 1min sont courus entre 100 et 105% VMA.
Les efforts supérieurs à la minute sont courus entre 95 et 100% VMA
Les récupération (lent) sont active et faites en trottinant.

III) Volumes, 4 semaines dont 1 semaine course.

Semaine 1 du 27 au 5 mars :

- 45 min/1h footing vallonné + PPG
- VMA Moyenne en montée – 8 x 400 m à 95% VMA récupération 1min10 trot ou descente.
- 45min/1h footing
- 2h footing suivie 1h vélo*

Semaine 2 du 6 au 12 mars :

- 1h/1h15 footing + PPG
- VMA Longue en montée – 8 x 500m à 90% VMA récupération 200m trot ou descente
- 1h/1h30 vélo*
- 3/4h sortie longue.

Semaine 3 du 13 au 19 mars :

- 1h15/1h30 footing vallonné + PPG
- VMA Courte – 10x300m à 100% VMA récupération 100m trot
- 1h15/1h30 footing
- <4h sortie longue (ou 4h + 2/3h vélo*)
- 2h vélo *

Semaine course du 20 au 26 mars (course) :

- 1h footing vallonné + PPG
- VMA courte – 6/8 x 80 m à 105% VMA récupération 80m trot. (Mercredi si course samedi, jeudi si dimanche)
- 45 footing ou 1h30 vélo*
- Course!!! 40-60km (ex: trail du garlaban 45km/2700m d+, Trail des Piqueurs 52km/2500md+...)

IV) Assimilation et 1er week-end choc 2 semaines.

Semaine 1 du 27mars au 2 avril (à partir du mercredi) :

- 1h30 vélo*
- Fartlek (terrain vallonné) 15 min footing puis 45 min avec 3 min vite et 2 min lent

Semaine du 3 au 9 avril (week-end choc) :

- 2h vélo* + PPG
 - VMA Moyenne en montée – 8 x 400 m à 95% VMA récupération 1min10 trot ou descente.
 - Week-end choc: 2 jours entre 35 et 55km par jour avec minimum 5000m D+ pour mini 6h/jour
- Le deuxième jour plus intensif que le 1er et la dernière descente peut être à intensité soutenue.
Possibilité de faire une course le jour 2 mais prévoir 4-5h jour 1

V) Rappel et course de préparation.

Semaine du 10 au 16 avril (à partir de mercredi) :

- 1h30 vélo*
- VMA Longue en montée – 8 x 500m à 90% VMA récupération 200m trot ou descente.
- 45min footing +PPG

Semaine du 17 au 23 avril :

- 1h footing + PPG
- VMA Moyenne en montée – 8 x 400 m à 95% VMA récupération 1min10 trot ou descente.
- 2h footing puis 2h vélo*
- 1h footing puis enchaîner 2 montées longues ~2km tranquille (si possible en courant suivant pente) descente vite.

Semaine du 24 au 30 avril :

- 45 min footing + PPG
- VMA Courte – 10x300m à 100% VMA récupération 100m trot
- 1h footing puis enchaîner 2 montés longues ~2km tranquille (si possible en courant suivant pente) descente vite

Semaine du 1 au 7 mai (course) :

- 45min footing vallonné + PPG
 - VMA courte – 6/8 x 80 m à 105% VMA récupération 80m trot. (Mercredi si course samedi, jeudi si dimanche)
 - Footing Déblocage 15min à J-1 (⚠ rythme faible)
 - Course!!! 70-100km (ex: transylvania 72km/4200md+ ...)
- (Possibilité de faire une course une semaine avant en décalant la semaine du 17 au 23 avril a celle du 8 au 14 mai)

VI) Préparation Spécifique 5 semaines.

Semaine du 8 au 14 mai (à partir du week-end) :

- 1h30 vélo*
- 30 min footing

Semaine du 15 au 21 mai (week-end choc) :

- 2h vélo* + PPG
 - VMA Moyenne en montée – 8 x 400 m à 95% VMA récupération 1min10 trot ou descente.
 - Week-end choc: 2 jours entre 45 et 55km par jour avec minimum 6000m D+ pour mini 6h/jour
- Le deuxième jour plus intensif que le 1er et la dernière descente peut être à intensité soutenue.

Semaine du 22 au 28 mai (pas avant mercredi) :

- 1h vélo*
- VMA Longue en montée – 8 x 500m à 90% VMA récupération 200m trot ou descente.
- 30 min footing + PPG

Semaine du 29 mai au 4 juin :

- 1h footing + PPG
- Travail descente, objectif 1500m/2500m de D- vite en faisant entre 2 et 4 descente.
- 2h vélo* + PPG
- Fartlek (terrain vallonné) 20 min footing puis 50 min avec 3 min vite et 2 min lent

Semaine du 5 au 11 juin (week-end choc) :

- 2h vélo* + PPG
 - VMA Moyenne en montée – 8 x 400 m à 95% VMA récupération 1min10 trot ou descente.
 - Week-end choc: 2 jours entre 50 et 55km par jour avec minimum 7000m D+ pour mini 8h/jour (idéal reconnaissance du parcours en 2 jours).
- Le deuxième jour plus intensif que le 1er et la dernière descente peut être à intensité soutenue.

VII) Affûtage 3 semaines.

Semaine du 12 au 18 juin (à partir du mercredi):

- 1h30 vélo* + PPG
- VMA Longue en montée – 8 x 500m à 90% VMA récupération 200m trot.
- 30 min footing

Semaine 19 au 25 juin :

- footing 45min + PPG
- 2h footing -2h vélo (mercredi au plus tard)
- Fartlek vallonnées 1h monter vite descente doucement

Semaine 26 au 2 juin (course) :

- 45min footing vallonné
- VMA courte – 4/6 x 80 m à 105% VMA récupération 80m trot. (Mercredi au plus tard)
- Footing Déblocage 15/20 min à J-1 (⚠ rythme faible)
- Montagn'hard 💪❤️🏔️👉😓