

Préparation MONTAGN'HARD 2022

Du 28/02/2022 Au 06/03/2022

Thème du cycle : Vitesse ascensionnelle

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renforcement musculaire haut du corps (tractions, pompes, triceps)	CàP Cotes : échauffement 20min puis 10 cotes (15 à 25%) de 40sec en sprint progressif, 1min20 récup entre chaque	Vélo si possible : 1h30 avec 5 fois 1Min15 à i5 (PMA) en cote, 2min45 récup entre chaque	CàP Allure	REPOS COMPLET	Càp relance en cote : 1h45 à 2H avec 2 cotes de 12-15min : alterner 20sec marche rapide (appui sur les genoux) / 40sec course rythme modéré toute la montée, redescente récup	Rando course 2h-2h15 avec batons si possible en s'appliquant sur les appuis
Temps Total :				1H			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort Répét :							
Nombre de répét :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 07/03/2022 Au 13/03/2022

Thème du cycle : volume et seuil aéro

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo complet : gainage, chaise, ischios, pompes	Càp VMA	Rando course à la frontale 1h30	REPOS COMPLET	CàP Endurance 1h20-30 parcours très valloné, avec 3 fois 1min de chaise pendant la sortie	Vélo Endurance 3 à 4h avec 2 fois 20min à i4 dans la sortie, mini 30min entre	Rando course 3h-3h30 avec 20min allure trail court (85- 91% FC max)
Temps Total :		1h-1h15					
Intensité							
Echauffement :		20-25min					
Tps Effort répet :		800m					
Nombre de répet :		8					
Intensité		95% VMA					
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :		2min					
Intensité ou type Récup		marche/trot					
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :		15-20min					
Remarques :							

Du 14/03/2022 Au 20/03/2022

Thème du cycle : volume et seuil aéro

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	corde à sauter et tractions	Càp VMA	footing vallonné sans forcer 50min	Càp Fartleck inversé	REPOS COMPLET	Vélo pré fatigue 2H puis Càp Endurance 1H45 à 2h avec 25min à 84-89 % FC max, parcours légèrement vallonné	CàP 1h30 avec 20min allure course nature courte sur parcours très vallonné
Temps Total :		1h-1h15		1h15-30			
Intensité							
Echauffement :		20-25min					
Tps Effort répet :		1200m					
Nombre de répet :		6					
Intensité		90-92% VMA					
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :		2min					
Intensité ou type Recup		marche/trot					
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :		15-20min					
Remarques :							

Préparation MONTAGN'HARD 2022

Du 21/03/2022 Au 27/03/2022

Thème du cycle : puissance

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	footing vallonné 40min et renfo bas du corps	Càp puissance : 1h15 : échauf 25min puis 10 sprints progressifs d'1min15 en faux plat montant avec sac à dos et matériel obligatoire dedans + 1 à 2kg. Récup 1min45 entre chaque	HT puissance : alterner 8 fois 1min30 tout à droite / 30sec petit plateau milieu de cassette à i3 (84-88% FC max)	CàP Endurance	REPOS COMPLET	Vélo Puissance : 2h30 à 3H	Rando course 3h parcours ratio déniv/distance important (fort dénivelé)
Temps Total :				1h15-20			
Intensité				<i>ne pas forcer</i>			
Echauffement :							
Tps Effort Répét :							
Nombre de répét :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :			et chaise 2min avant et après la sortie				

Du 28/03/2022 Au 03/04/2022

Thème du cycle : régénération

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	étirements et proprio	footing très vallonné sans intensité 1h	étirements et assouplissements	Càp Fartleck	REPOS COMPLET	Vélo Endurance 2h à i2 (endurance de base)	CàP Endurance 1h20-30 sans forcer
Temps Total :				1h15			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 04/04/2022 Au 10/04/2022

Thème du cycle : end critique / resistance

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo dynamique : alterner corde à sauter / chaise / renfo mollets sur les pointes (voir semaines précédentes)	CàP Endurance critique : 1h30 parcours roulant : 25min à 75-80% VMA	HT 1h avec 20min gros plateau petit pignon à i3 (85-89% FC max)	CàP Endurance critique	REPOS COMPLET	Vélo Endurance critique : 3H	Rando course 2h-2h30 avec 2 fois 25min allure trail 50-60km, 15min entre
Temps Total :				1h15-20			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :				15min			
Nombre de répet :				2			
Intensité				87-90% FC max			
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :				5min			
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :				s'appliquer sur une foulée économique + sac			
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Préparation MONTAGN'HARD 2022

Du 11/04/2022 Au 17/04/2022

Thème du cycle : end critique / resistance

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo bas complet	Footing long très vallonné 50-55min et proprio	Home Trainer résistance : 1h30-2h avec 1H gros plateau petit pignon à i3	Càp end critique	REPOS et étirements / assouplissements	CàP Endurance critique : 1h45 parcours roulant avec 2 fois 20min à 84-88% FC max	Pré fatigue vélo 2h puis Rando Course 3 à 4H avec 1h à 83-88% FC max
Temps Total :				1h30			
Intensité							
Echauffement :				35min pré fatigue			
Tps Effort Répét :				1500m			
Nombre de répét :				7			
Intensité				85% VMA			
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :				2min30			
Intensité ou type Récup				trot à 55-60% VMA			
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :				15-20min			
Remarques :							

Du 18/04/2022 Au 24/04/2022

Thème du cycle : relances / gestion

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	<p>Renforcement musculaire : gainage (series de 1min de face , des deux cotés et de dos), Chaise 50° degrés (plus relevé(e) que la position normale) et proprioception : équilibre sur une jambe les yeux fermés jusqu'à presque tomber, (possibilité de durcir en le faisant sur une surface molle)</p>	<p>CàP relance : 1h30 : parcours vallonné avec enchainement de cotes courtes 1/2min : toutes les montées à 90-94% FC max</p>	<p>Vélo 1h30 à 2H : alterner 8 fois 2min à i4 (90-94% FC max) / 1min à i3 (85-89% FC max)</p>	CàP Fartleck	<p>REPOS COMPLET</p>	<p>Vélo relance 4H avec toutes les montées à i3-i4 (86-91% FC max) et sprint max de 20m en fin de chaque montée</p>	<p>Rando Course avec sprint de 10m en fin de chaque cote</p>
Temps Total :				1h30-40			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 25/04/2022 Au 01/05/2022

Thème du cycle : régénération

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	étirements, assouplissements	footing très valloné 45min aisance respiratoire	Renfo mollets : se tenir face à un mur, monter sur la pointe des pieds, puis redescendre doucement sans reposer les talons. 30 fois pieds parallèles, 30 fois talons écartés vers l'extérieur, 30 fois talons rentrés vers l'intérieur. Et chaise 2min matin midi et soir	Càp fartleck	REPOS COMPLET	Vélo Souple 2h30 à 3h	Randonné sans forcer 6h
Temps Total :				1h15			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Recup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :			et proprio				

Préparation MONTAGN'HARD 2022

Du 02/05/2022 Au 08/05/2022

Thème du cycle : technique en descente

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	<p>Pliométrie : 60 sauts pieds joints depuis une marche avec atterrissage en demi squat et rebond le plus haut possible</p>	<p>CàP Fartleck inversé : 1h15-30 parcours technique : toutes les descentes à fond, s'appliquer sur des appuis courts. Montées sans forcer</p>	<p>Footing long vallonné 1h et renfo bas</p>	footing souple	<p>REPOS et étirements / assouplissements</p>	<p>Vélo Endurance 4H s'appliquer sur les trajectoires en descente</p>	<p>Rando course 3h avec</p>
Temps Total :				50min			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort Répét :							
Nombre de répét :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							
				et proprio			

Du 09/05/2022 Au 15/05/2022

Thème du cycle : relances / Explosivité

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo complet	CàP fartleck : sprint de 20m en fin de chaque montée et 30m en début de chaque descente	Home trainer ou vélo Souple 1h30	CàP lactique	REPOS et étirements / assouplissements	Vélo Endurance 4 à 5H avec 5 sprints max de 10sec (i7) dans la sortie	Rando course 2h-3h30 avec sprint max de 15sec en fin de chaque cote. Et vélo récup 1h30 à 2H petit plateau
Temps Total :				1h			
Intensité							
Echauffement :				25-30min			
Tps Effort répet :				30sec			
Nombre de répet :				6			
Intensité				<i>à foooooooooond</i>			
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :				30sec accroupi(e) sur place			
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :				15-20min			
Remarques :							

Du 16/05/2022 Au 22/05/2022

Thème du cycle : volume/ dénivelé et technique

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	Renfo bas	CàP Endurance 1h30 sur parcours avec minimum 300m D+ en s'appliquant sur une foulée sur la pointe des pieds en montée	CàP allure course : 1H30 à 2h avec 35min allure trail court	Footing vallonné	REPOS et étirements / assouplissements	Vélo Endurance 2 à 3h petit plateau à i2	Course de prépa ? Ou rando course 5h avec 3h allure trail 50- 60km
Temps Total :				50min			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Recup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 23/05/2022 Au 29/05/2022

Thème du cycle : régénération et proprio

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	chaise proprio et gainage	Footing roulant 50min et proprio	Proprio matin midi et soir sur une surface molle/instable (équilibre sur une jambe les yeux fermés)	câp technique	REPOS COMPLET	Randonné : 3h	Vélo Endurance 2h-2h30 petit plateau à i2, parcours très vallonné
Temps Total :				1h			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :			et proprio				

Préparation MONTAGN'HARD 2022

Du 30/05/2022 Au 05/06/2022

Thème du cycle : dénivelé et puissance

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo complet	CàP Cotes longues : 1h30 avec 4 cotes de 5 à 8min avec batons allure trail court/moyen, descente récup	Vélo Force : 1h30 à 2H avec 30min gros plateau petit pignon à i3 sur parcours vallonné	CàP Lactique en cote	REPOS et étirements / assouplissements	2 KV (Kilometre Verticaux), premier en gestion sans trop forcer, 2eme allure course, redescente récup	Vélo Endurance 4 à 5H et Rando Course 2H sur parcours très montagneux
Temps Total :				1H15			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort Répét :							
Nombre de répét :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 06/06/2022 Au 12/06/2022

Thème du cycle : dénivelé et puissance

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo bas	Càp Cotes courtes : 1h30 avec 12 sprints progressifs d'1min en cote, 2min récup entre chaque	Vélo Endurance 2h avec 45min gros plateau petit pignon à i3/i4	CàP Fartleck	REPOS et étirements / assouplissements	Rando course 5 à 6h avec minimum 3000m D+	Vélo Endurance 4 à 5H parcours montagneux
Temps Total :				1h45			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 13/06/2022 Au 19/06/2022

Thème du cycle : volume/ déniv et technic

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	renfo haut	CàP Fartleck inversé : 1h30-40 parcours technique : toutes les descentes à fond, s'appliquer sur des appuis courts. Montées sans forcer	HT relance : 1H en alternant pendant 15min 20sec en danseuse/20sec assis	CàP Endurance	REPOS et étirements / assouplissements	Rando course 3H et vélo souple 1h30 à 2H	Vélo 3h avec 2 cols de 15 à 20min à alterner 30sec assis(e) / 30sec en danseuse
Temps Total :				1h15			
Intensité				<i>aisance respi</i>			
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							

Du 20/06/2022 Au 26/06/2022

Thème du cycle : rappels

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	proprio et étirements	CàP Allure : 1h15 : 3 fois 2Km à 88-92% FC max sur chemins roulants, 5min entre chaque	CàP : Une montée type KV de 400-500m D+ en s'appliquant sur la technique avec batons	footing souple	REPOS COMPLET	CàP Endurance sur parcours très vallonné 1h30-45 avec batons	Vélo souple 2h sans forcer
Temps Total :				50-55min			
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :			et proprio				

Du 27/06/2022 Au 03/07/2022

Thème du cycle : affutage

Semaine N° du cycle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Thème de la séance	étirements	Vélo ou Home trainer sans forcer 1h	footing très vallonné 40min sans forcer	REPOS COMPLET	Déblocage 20-35min CàP	MONTAGN' HARD	PLS
Temps Total :							
Intensité							
Echauffement :							
Tps Effort répet :							
Nombre de répet :							
Intensité							
Temps Total de travail :							
Récup R :							
récup r :							
Intensité ou type Récup							
Contenu de séance :							
Tps retour au calme :							
Remarques :							