

PARCOURS EN



PHILIPPE PROPAGE

Entraîneur international & Coach Kalenji (2015 - 2018)

S'engager sur de telles distances, c'est accepter de passer une journée complète dans la nature. Il faudra gérer de multiples événements, mais grâce à ce plan vous aurez la condition physique pour aller au bout de votre défi.

- SEMAINE 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- SEMAINE 10

SEMAINE 1

Cycle 1 : début en douceur

Même si vous avez facilement accès à du dénivelé, les sorties "vallonnées" sont à faire sur du terrain qui va vous permettre de couvrir la majeure partie de votre sortie.

- 01 1h de footing sur terrain vallonné
- 02 4x 4min en côte
- 03 45min de footing sur terrain plat
- 04 1h15 de footing sur terrain plat
- 05 1h30 de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 2

Cycle 1 : augmentation de la charge d'entraînement

Pour le travail en côte, essayez de trouver une pente régulière qui permette de produire un effort sans à coups durant la totalité de la montée. Idéalement son pourcentage sera compris entre 5 et 7% pour ne pas fatiguer trop vite et désunir la foulée. Optez pour des côtes droites avec un bon revêtement (route bitumée ou sentier peu caillouteux) afin d'accrocher de manière efficace à chaque foulée – et peu ou pas fréquentées par les engins motorisés. Il est préférable de pouvoir se concentrer sur la qualité de son effort sans être gêné par les autres utilisateurs.

- 06 1h de footing sur terrain vallonné
- 07 4x 6min en côte
- 08 1h de footing sur terrain plat
- 09 1h de footing sur terrain vallonné
- 10 3h de rando course

SEMAINE 3

Cycle 1 : augmentation de la durée de la rando course

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

- 11 45min de footing sur terrain plat
- 12 45min de footing sur terrain vallonné
- 13 3x 8min en côte
- 14 1h de footing sur terrain vallonné
- 15 4h de rando course

SEMAINE 4

Semaine de régénération

On allège fortement l'entraînement cette semaine pour récupérer des efforts faits pendant le premier cycle de travail.

- 16 45min de footing sur terrain plat
- 17 Repos
- 18 45min de footing sur terrain plat
- 19 Repos
- 20 1h de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 5

Cycle 2 : travail foncier

Profitez de la rando course pour tester votre matériel (chaussures, textiles, sac voir bâtons) et votre protocole de ravitaillement.

- 21 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 22 4x 8min en côte
- 23 45min de footing sur terrain plat
- 24 1h de footing sur terrain vallonné
- 25 4h de rando course

SEMAINE 6

Cycle 2 : travail du dynamisme

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

- 26 45min de footing sur terrain plat
- 27 1h de footing sur terrain vallonné
- 28 10min + 8min + 6min en côte
- 29 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 30 1h30 de footing sur terrain plat

SEMAINE 7

Cycle 2 : travail de l'endurance

Profitez de la dernière rando course pour valider votre matériel (chaussures, textiles, sac voir bâtons) et votre protocole de ravitaillement.

- 31 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 32 3x 5min en côte
- 33 45min de footing sur terrain plat
- 34 1h de footing sur terrain vallonné
- 35 Rando course 5h

SEMAINE 8

Allègement progressivement l'entraînement

L'échéance approche, il est trop tard pour faire des grosses sorties ou du travail trop intense qui ne pourra être assimilé d'ici la course.

- 36 Repos
- 37 45min de footing sur terrain plat
- 38 4min + 3min + 2min + 1min en côte
- 39 1h15 de footing sur terrain plat
- 40 1h30 de footing sur terrain vallonné

SEMAINE 9

Diminution progressive de la charge d'entraînement

Avant-dernière semaine d'entraînement, les séances sont raccourcies pour ne pas engendrer de fatigue.

- 41 1h de footing sur terrain vallonné
- 42 4x 3min en côte
- 43 45min de footing sur terrain plat
- 44 1h de footing sur terrain vallonné
- 45 Repos

SEMAINE 10

Régénération et compétition

On cherche à arriver avec le maximum de fraîcheur au départ de la course. Les sorties sont juste l'occasion de tourner un peu les jambes.

- 46 30 minutes de footing
- 47 Repos
- 48 30 minutes de footing
- 49 Repos
- 50 Échauffement pour le jour de course

Avis utilisateurs

★★★★★ 5/5

1 utilisateur a donné son avis via l'application Decal' Coach

Jérôme S 26/08/2020 09:13 ★★★★★
Très efficace. J'ai fait mon trail post confinement avec plaisir et sans casse

Réponse de la marque

Merci d'avoir laissé un commentaire. Nous sommes ravis de vous accompagner dans vos objectifs. Bonne continuation avec Decathloncoach !
fredonic.deval

* Les prix indiqués sur le site sont des prix conseillés par la centrale d'achat DECATHLON SA.