



PLAN D'ENTRAINEMENT 52,5KMS

TRAIL DE LA GRANDE CHAMPAGNE 2019 6 SEMAINES

SEMAINE 1:

Séance 1: 10mn70% FCM + 50mn70/80% FCM + 10mn70% FCM

Séance 2 : 10mn70% FCM + 15 mn70/80% FCM + 10x3mn 85% (récup 1mn) +10 70%FCM

Séance 3 : 10mn70%FCM + 10mn70/80% FCM + 40mn80/85% FCM+20mn85/90% FCM + 10mn 70%FCM

ou 2h30 vélo dont 2x30mn 50/70 assis ou si côte en danseuse.

Séance 4 : 6h de rando course avec D+ ou 2/3cap⁽¹⁾ + 1/3 vélo

ou trail Max 30km

SEMAINE 2:

Séance 1: 10mn 70% FCM + 50mn70/80%FCM + 10mn70% FCM ou 2h de vélo assis 80/100rpm⁽²⁾

Séance 2 : repos si trail semaine d'avant sinon:

10mn 70%FCM + 20mn70/80% FCM + 5x 30/30 + 3x 1mn30+ 3x3 1mn30 +3x1mn30 + 5x30/30 + 10mn70%

Séance 3: 10mn70% FCM + 70/80%FCM + 40mn80/85%FCM + 20mn85/90%FCM ou vélo 2h30

Séance 4 : 4h de rando course avec D+ ou possible entrainement croisé avec 1/3 cap⁽¹⁾ 2/3 vélo

SEMAINE 3:

Séance 1: 10mn 70% FCM + 50mn70/80% FCM + 10mn70% FCM ou 2h de vélo assis 80/100rpm⁽²⁾

Séance 2 : repos si trail semaine d'avant sinon : 10mn70% FCM + 20mn70/80% FCM + 5x 30/30 + 3x 1mn30+ 3x3 1mn30 +3x1mn30 + 5x30/30 + 10mn 70%

Séance 3: 10mn 70%FCM + 70/80%FCM + 40mn 80/85%FCM + 20mn 85/90%FCM + 10mn 70%FCM ou vélo 2h30

Séance 4 : 3h de rando course en profitant des descentes pour accélérer le rythme le reste à 80%FCM ou possible entrainement croisé avec 2/3 cap⁽¹⁾+ 1/3 vélo

SEMAINE 4:

Séance 1 : 10mn70% FCM + 50mn70/80% FCM + 10mn70% FCM ou 2h de vélo assis 80/100rpm ⁽²⁾

Séance 2 : 10mn70%FCM + 10mn70/80%FCM +12x1mn en côte(récup en descente) + 10mn70%FCM

Séance 3 : 10mn70%FCM + 10mn70/80%FCM+ 40mn85/90%FCM+20mn85/95%FCM + 10mn70%FCM ou 2h30 vélo

Séance 4 : 2h30 avec D+ de rando course

SEMAINE 5:

Séance 1 : 10mn à70% FCM + 50mn70/80% FCM + 10mn70% FCM ou 2h de vélo assis 80/100rpm⁽²⁾ et 80%FCM

Séance 2 : repos

Séance 3 : 2h de rando course

Séance 4 : repos

SEMAINE 6:

Séance 1 : 10mn70%FCM + 20mn 70/80%FCM + 4x400m + 10mn70%FCM

Séance 2 : repos

Séance 3 : repos

Séance 4 : TRAIL DE LA GRANDE CHAMPAGNE 52,5 kms

(1) cap: (course à pied)

(2) rpm: (rotation par minute)

<https://trailgrandechampagne.com>