



ENDURANCE COACHING Solutions personnalisées

à la programmation et au suivi de l'entraînement

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR

OBJECTIF LYON URBAN TRAIL - 20 Km

ALLURES DE TRAVAIL

FOOTING ENDURANCE FONDAMENTALE entre 60 et 70 % de la Fréquence Cardiaque Maximale

ENDURANCE ACTIVE : entre 70 et 80 % de la Fréquence Cardiaque Maximale

ALLURE SEUIL : entre 80 et 90 % de la FCM

ALLURE VMA : entre 90 et 100 % de la FCM

(VMA=vitesse Maximale Aérobique)

DURÉE DU PLAN 2 mois

NOMBRE DE SÉANCES HEBDOMADAIRES 2 à 3

PROGRAMME	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4 (REPOS RELATIF)
JOUR 1	VMA : 20' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + 8 x 30 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	VMA : 20' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + une montée et une descente d'escaliers facile (<100 marches) à grimper marche par marche ou en marchant. + 10 x 30 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	VMA : 25' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + une montée et une descente d'escaliers facile (<100 marches) à grimper marche par marche ou en marchant. + 2x (6 x 30) marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	50 mn footing End Fond sur terrain plat
JOUR 2	SORTIE LONGUE AVEC TRAVAIL AU SEUIL : 1h end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~300m dénivelé +/-, travail de la technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	SORTIE LONGUE AVEC TRAVAIL AU SEUIL : 1h15 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : 350 à 400m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	SORTIE LONGUE AVEC TRAVAIL AU SEUIL : 1h30 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~450 dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	1h end Fond en terrain vallonné mais sans escaliers.
JOUR 3	SORTIE VÉLO OU FOOTING D'ASSIMILATION 45' en end. Fond. et sur terrain plat.	SORTIE VÉLO OU FOOTING D'ASSIMILATION 50' en end. Fond. et sur terrain plat.	SORTIE VÉLO OU FOOTING D'ASSIMILATION 55' en end. Fond. et sur terrain plat.	SORTIE VÉLO OU FOOTING 45' en end. Fond.




ENDURANCE COACHING Solutions personnalisées

à la programmation et au suivi de l'entraînement

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR

OBJECTIF LYON URBAN TRAIL - 20 Km -2-3 séances par semaine

PROGRAMME	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8 (COMPÉTITION)
JOUR 1	VMA : 25' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + une montée et une descente d'escaliers facile (<100 marches) à grimper marche par marche. + 8 x 50 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	VMA : 25' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + une montée et une descente d'escaliers facile (<100 marches) à grimper marche par marche. + 10 x 50 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	VMA : 25' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + une montée et une descente d'escaliers facile (<100 marches) à grimper marche par marche. + 2 x (6 x50) marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	35 mn footing End Fond sur terrain plat
JOUR 2	SORTIE LONGUE AVEC TRAVAIL AU SEUIL : 1h30 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~450 dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	SORTIE LONGUE AVEC TRAVAIL AU SEUIL : 1h45 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : 500 à 550m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	SORTIE LONGUE AVEC TRAVAIL AU SEUIL : 2h end.Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~600m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max. (à faire au moins 10 jours avant l'UTL !)	1h end Fond en terrain vallonné mais sans escaliers.
JOUR 3	SORTIE VÉLO OU FOOTING D'ASSIMILATION 50' en end. Fond., et sur terrain plat.	SORTIE VÉLO OU FOOTING D'ASSIMILATION 55' en end. Fond. et sur terrain plat.	SORTIE VÉLO OU FOOTING D'ASSIMILATION 1H en end. Fond. et sur terrain plat.	

*Voir fichier PPG