



# 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 Aérobie)*

**DURÉE DU PLAN**

**2 mois**

**NOMBRE DE SÉANCES HEBDOMADAIRES**

**4**

PROGRAMME	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4 (REPOS RELATIF)
<b>JOUR 1</b>	<b>VMA</b> : 20' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + 8 x 30 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	<b>VMA</b> : 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	<b>VMA</b> : 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	45' footing End Fond sur terrain plat
<b>JOUR 2</b>	<b>SEUIL</b> : 20' échauffement lent et plat + 2 x 15' au seuil sur plat, récupération 5' trot, + 10' end fond.	<b>SEUIL</b> : 20' échauffement lent et plat + 3 x 10' au seuil sur plat, récupération 4' trot, + 10' end fond.	<b>SEUIL</b> : 20' échauffement lent et plat + 4 x 7' au seuil sur plat, récupération 3' trot, + 10' end fond.	Repos
<b>JOUR 3</b>	Footing d'assimilation en end Fond. 45'	Footing d'assimilation end Fond. 50'	Footing d'assimilation en end Fond. 55'	20' échauffement + 5 sprints en côtes (60 à 80 m), retour en marchant + 10' récup.
<b>JOUR 4</b>	<b>SORTIE LONGUE</b> : 1h end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : ~300m dénivelé +/-, travail de la technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	<b>SORTIE LONGUE</b> : 1h15 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : 350 à 400m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	<b>SORTIE LONGUE</b> : 1h30 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : ~450 dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	1 h end Fond




# ENDURANCE COACHING Solutions personnalisées

## à la programmation et au suivi de l'entraînement

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR

OBJECTIF LYON URBAN TRAIL - 20 Km - 4 séances par semaine

PROGRAMME	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8 (COMPÉTITION)
<b>JOUR 1</b>	<b>VMA</b> : 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	<b>VMA</b> : 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	<b>SEUIL</b> : 20' échauffement lent et plat + pyramide 5' 4' 3' 2' 1', récupération sur la ½ du temps de l'effort + 15' end fond.	35' footing End Fond sur terrain plat
<b>JOUR 2</b>	<b>SEUIL</b> : 20' échauffement lent et plat + 5 x 5' au seuil sur plat, récupération 2'30 trot, + 15' end fond.	<b>SEUIL</b> : 20' échauffement lent et plat + 8 x 3' au seuil sur plat, récupération 1'30 trot, + 15' end fond.	<b>SEUIL</b> : 2h end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : ~600m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max. <b>(à faire au moins 10 jours avant l'UTL !)</b>	Repos
<b>JOUR 3</b>	Footing d'assimilation en end Fond. 50'	Footing d'assimilation end Fond. 55'	Footing d'assimilation en end Fond. 1h	20' échauffement + 5 lignes droites rapides (retour en marchant) + 5' récup (à faire la veille si possible)
<b>JOUR 4</b>	<b>SORTIE LONGUE</b> 11h30 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : ~450 dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	<b>SORTIE LONGUE</b> : 1h45 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : 500 à 550m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max	<b>VMA</b> : 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 10' récupération + étirements	

\*voir fichier PPG