



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

DURÉE DU PLAN

2 mois

ALLURE SEUIL : entre 80 et 90 % de la FCM

ALLURE VMA : entre 90 et 100 % de la FCM

(VMA=vitesse Maximale Aérobie)

NOMBRE DE SÉANCES HEBDOMADAIRES

5-6 dont 2 spécifiques escaliers

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	45' footing End Fond sur terrain plat
JOUR 2	FOOTING À JEUN : 45' end fond	FOOTING À JEUN : 50' end fond	FOOTING À JEUN : 55' end fond	REPOS
JOUR 3	SEUIL : 20' échauffement lent et plat + 2 x 15' au seuil sur plat, récupération 5' trot, + 10' end fond.	SEUIL : 20' échauffement lent et plat + 3 x 10' au seuil sur plat, récupération 4' trot, + 10' end fond.	SEUIL : 20' échauffement lent et plat + 4 x 7' au seuil sur plat, récupération 3' trot, + 10' end fond.	20' échauffement + 10 sprints en côtes (60 à 80 m), retour en marchant + 10' récup.
JOUR 4	Footing d'assimilation en end Fond. 45' ou repos ou vélo	Footing d'assimilation end Fond. 50' ou repos ou vélo	Footing d'assimilation en end Fond. 55' ou repos ou vélo	REPOS
JOUR 5	20' échauffement + séance PPG* + 5' récup	20' échauffement + PPG* + 5' récup	20' échauffement + séance PPG* + 5' récup	REPOS
JOUR 6	SORTIE LONGUE : 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 : 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 : 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.	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 -5-6 séances par semaine

PROGRAMME	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4 (REPOS RELATIF)
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 : 45' footing en endurance fondamentale	35' footing End Fond sur terrain plat
JOUR 2	FOOTING À JEUN : 45' end fond	FOOTING À JEUN : 50' end fond	FOOTING À JEUN : 55' end fond	REPOS
JOUR 3	SEUIL : 20' échauffement lent et plat + 5 x 5' au seuil sur plat, récupération 2'30' trot, + 10' end fond.	SEUIL : 20' échauffement lent et plat + 8 x 3' au seuil sur plat, récupération 1'30' trot, + 10' end fond.	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 !)	30' footing end fond
JOUR 4	Footing d'assimilation en end Fond. 50'	Footing d'assimilation end Fond. 55'	REPOS	REPOS
JOUR 5	20' échauffement + séance PPG* + 5' récup	20' échauffement + PPG* + 5' récup	REPOS OU VÉLO	20' échauffement + 5 lignes droites rapides (retour en marchant) + 5' récup (à faire la veille si possible)
JOUR 6	SORTIE LONGUE : 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 : 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.	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 10' récupération + étirements	

*voir fichier PPG

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR