



# ENDURANCE COACHING Solutions personnalisées

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

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR

**OBJECTIF**

**LYON URBAN TRAIL - 40 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 Aérobic)*

**DURÉE DU PLAN**

**2 mois**

**NOMBRE DE SÉANCES HEBDOMADAIRES**

**3**

PROGRAMME	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4 (REPOS RELATIF)
<b>JOUR 1</b>	<b>VMA</b> : 25' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + 10 x 40 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. + 10 x 50 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	<b>VMA</b> : 30' footing lent sur plat (end. fond) + éducatifs* + une montée et une descente d'escaliers facile (<100 marches) à grimper marche par marche . + 10 x 60 marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	50 mn footing End Fond sur terrain plat
<b>JOUR 2</b>	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> 50' en end. Fond., et sur terrain plat.	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> 55' en end. Fond., et sur terrain plat.	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> 1h en end. Fond., et sur terrain plat.	<b>REPOS</b>
<b>JOUR 3</b>	<b>SORTIE LONGUE</b> avec travail au seuil : 1h15 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> : ~350m dénivelé +/-, travail de la technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	<b>SORTIE LONGUE AVEC SEUIL</b> : 1h30 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> :450 m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	<b>SORTIE LONGUE AVEC SEUIL</b> : 1h45 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). <b>Objectif</b> :550 dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	1h end Fond en terrain vallonné mais sans escaliers.




# ENDURANCE COACHING Solutions personnalisées

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

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR

OBJECTIF LYON URBAN TRAIL - 40 Km - 3 séances par semaine

PROGRAMME	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8 (REPOS RELATIF)
<b>JOUR 1</b>	<b>VMA</b> : 30' 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 x 40) marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	<b>VMA</b> : 35' 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 x 50) marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	<b>VMA</b> : 35' 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 x 60) marches à VMA avec récupération sur la descente (< 1mn) + footing 15' récupération + étirements	30 mn footing End Fond sur terrain plat
<b>JOUR 2</b>	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> 1h en end. Fond., et sur terrain plat.	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> Footing d'assimilation 1h10 en end. Fond., et sur terrain plat.	<b>SORTIE LONGUE</b> avec seuil : 2h15 end.Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~700m 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>	20 mn end fond + 3 à 5 lignes droites rapides + 5mn récupération (si possible la veille de la course).
<b>JOUR 3</b>	<b>SORTIE LONGUE AVEC SEUIL</b> : 1h45 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~550 dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max.	<b>SORTIE LONGUE AVEC SEUIL</b> : 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.	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> 1h15 en end. Fond., et sur terrain plat	

\*voir fichier PPG