

PLAN D'ENTRAINEMENT

ENCHAINEMENT MARATHON DES TEMPLIERS et MARATHON DE L'ORCHIS

SEMAINE 1 – 23 au 29 octobre

SEANCE 1	Récup. complète – repos
SEANCE 2	Récup. complète – repos
SEANCE 3	Récup. complète – repos
SEANCE 4	Reprise 45' à 1h endurance + 5 x 100 m pour évaluer si reste de fatigue

SEMAINE 2 – 30 octobre au 5 novembre

SEANCE 1	1h endurance + 5 x 100 m pour évaluer si reste de fatigue
SEANCE 2	1h 30 à 2h vélo ou VTT ou repos si mauvaises sensations
SEANCE 3	1h endurance + 10 x 100 m ou repos
SEANCE 4	Si bonnes sensations 1h 30 trail avec 2 x 200 m + tonique (marche rapide/bâtons)

SEMAINE 3 – 6 au 12 novembre

SEANCE 1	30' endurance + 10 x 30 »-30 » + 15' retour au calme
SEANCE 2	1h 30 à 2h vélo ou VTT
SEANCE 3	40' endurance + 3 x 8' en côte (allure seuil) – récup en descente - lent
SEANCE 4	Sortie longue trail 2 h avec 600 à 800 m + en endurance

SEMAINE 4 – 13 au 19 novembre

SEANCE 1	30' endurance + 10 x 30 »-30 » + 15' retour au calme
SEANCE 2	1h 30 à 2h vélo ou VTT
SEANCE 3	40' endurance + 3 x 8' en côte (allure seuil) – récup en descente - lent
SEANCE 4	Sortie longue trail 2 h avec 600 à 800 m + en endurance

SEMAINE 5 – 20 au 26 novembre

SEANCE 1	30' endurance + 10 x 30 »-30 » + 15' retour au calme
SEANCE 2	1h vélo ou VTT
SEANCE 3	Repos ou 1h vélo ou VTT ou 1h endurance + 5 x 100 m tonique
SEANCE 4	1 h endurance + 5 x 100 m tonique

SEMAINE 6 – 27 novembre au 3 décembre

SEANCE 1	20' endurance + 4 x 1' tonique (ne pas sprinter !!! - récup marche 45'')
SEANCE 2	20' endurance + 3 x 1' tonique (ne pas sprinter !!! - récup marche 45'')
SEANCE 3	20' endurance + 2 x 1' tonique (ne pas sprinter !!! - récup marche 45'')
COURSE	MARATHON DE L'ORCHIS

10 REGLES A RESPECTER

- 1 la semaine 1 doit obligatoirement être destinée au repos et à une récupération complète même si vous avez le sentiment (très subjectif) d'avoir facilement récupéré
- 2 ce sont vos sensations générales qui vont guider votre reprise à un entraînement classique. D'où l'importance des répétitions sur 100 m. On détermine très vite si les jambes tournent bien ou non
- 3 on peut intégrer vélo ou VTT (ou elliptique) pour minimiser l'impact
- 4 avoir couru le Marathon des Causses ou celui du Larzac vous garantiront un certain capital endurance tout terrain (distance – dénivelé – tout terrain). Donc inutile de charger en distance et en dénivelé
- 5 on peut réintroduire une petite séance VMA à base de 30 «-30 ». C'est juste un entretien, un petit travail de tonicité, de placement
- 6 la séance en côte est au programme. Là aussi, on se situe dans une logique d'entretien, rien d'agressif, rien d'excessif, on s'entraîne sur des acquis généraux
- 7 deux sorties longues typées trail sont à maintenir. Tout en endurance. Le mot d'ordre : on se fait plaisir. Pas de dénivelé excessif, là aussi le travail a déjà été réalisé en septembre - octobre
- 8 les deux dernières semaines sont en mode décompression. On fait du jus selon un schéma classique
- 9 globalement, on garde toujours un peu de travail tonique (sur 100 m) que l'on complète par des étirements
- 10 la dernière semaine est encore plus allégée selon une formule qui a fait ses preuves. C'est peu mais suffisant et nécessaire pour arriver avec l'envie de courir, d'en profiter et de savourer les spécificités de ce parcours

CE SCHEMA D'ENCHAINEMENT EST EGALEMENT VALABLE POUR ENCHAINER MONNA LISA et L'ADONIS TRAIL (juste les 2 séances longues sont à réduire)