



www.traildesmarcaires.com

TRAIL DES MARCAIRES

16 Septembre 2012 – Muhlbach-sur-Munster

PLAN D'ENTRAINEMENT

Nous vous proposons ici une préparation type pour se lancer dans l'aventure. Au 23 juillet nous serons à 8 semaines de l'échéance. Moment propice pour lancer les hostilités ! En cas de participation aux crêtes vosgiennes (3 semaines avant) pensez à couper une semaine avant et après la course.

On part du principe que vous avez déjà quelques notions (grandement relayés dans les magazines). Nous rajouterons des notions comme l'endurance de force, le temps de maintien de la PMA et l'endurance active. Cette préparation ne prend pas en compte vos spécificités propres mais rentre dans une généralisation de l'entraînement.

Le but : se donner tous les moyens afin de prendre un maximum de plaisir le jour de l'épreuve.

Glossaire

Endurance de force :

C'est produire un niveau de tension élevée au sein des fibres musculaires.

C'est ce qui vous permettra d'élérer votre quotient de vitesse ascensionnelle. Plus votre endurance de force est développée plus vous aurez la possibilité d'économiser votre énergie.

Que faire ?

Séance « Chaigneau »

Prendre une pente raide mais qui peut se courir.

8 à 10x 30 sec très vite avec 3 min de récup
(redescendre)

Variante :

Faire 30sec en petites foulées (fréquence)

Faire 30sec en grandes enjambées (force)

Spécial citadins :

- 8 à 10x (Faire la chaise 1min à 2min et partir en sprint sur 20sec) récup 3min

- séance avec les escaliers : 2 marches par 2 marches faire 3 montées d'affilées avec 2 min de récup. Le faire entre 8 et 12x



Temps de maintien de la PMA

Ceci vous permettra une augmentation de votre vitesse ascensionnelle.

Que faire ?

Pente moins raide que pour l'endurance de force.

Travailler sur des fractions de 3min au début d'un cycle pour finir sur du 6 min. La récupération se fait sur la redescente en trottinant.

Exemple de progression :

5x3min
6x3min
4x4min
4x5min
3x6min
4x6min (ne pas aller au-delà)

Spécial Citadins :

3 à 5x (2à 3min de chaise enchaîné avec 2min à 3min d'allure VMA) récup 2min

Endurance active

Entre 1h30 et 2h avec des portions de 20 à 50min d'endurance active (82% de la fréquence cardiaque max)

Pour ceux qui n'ont pas de cardio ça veut dire être à l'aise mais être à la limite de ne pas pouvoir parler 3min de suite.

Construction d'une séance :

25min d'échauffement + quelques accélérations+ corps de la séance+ récupération de 10min.

PLAN D'ENTRAINEMENT – Défi de Muhlbach

Voici le plan à 8 semaines pour le défi de Muhlbach (4 entraînements par semaine) :

Le défi de Muhlbach est une course en montée-descente.

Le but grimper + vite et pouvoir enchaîner rapidement sur la descente.

Semaine 1 du 23/07 au 29/07

- Endurance de force : 8x30sec dans la côte. Récupération: 3min
- Endurance active : 1h30 en tout avec dedans 40 min d'endurance active sur du plat
- VMA : 12x30/30+2x20/40
- Endurance fondamentale: 1h30 en montagne allure lente.

Semaine 2 du 30/07 au 05/08

- Endurance de force : 8x30sec dans la côte. Récupération:3min
- Endurance active : 1h30 en tout avec dedans 50min d'endurance active sur du vallonée.
- VMA: 5x30/30+5x40/20+5x30/30
- Endurance fondamentale : 1h30 en montagne. Allure très lente.

Semaine 3 du 06/08 au 12/08

- Endurance de force : 10x30sec dans la côte. Récupération:3min
- Endurance active: 1h30 avec 40min en montée à 82% de la fréquence cardiaque max.
- VMA: 5x20/40+5x30/30+5x40/20
- Endurance fondamentale:1h30 en montagne. Allure très lente.

Semaine 4 du 13/08 au 19/08

- Temps de maintien de la PMA : 5x3min dans la côte.
- Endurance active: 1h30 avec 50min en End A sur du vallonné.
- VMA: 15x30/30
- Endurance fondamentale :2h en montagne. Allure très lente.

Semaine 5 du 20/08 au 26/08

Semaine de régénération: Possibilité de faire les "mini-crêtes" en fin de semaine.

- Endurance fondamentale :40min
- VMA : 5x30/30
- Endurance fondamentale: 40min
- Endurance active 1h30 avec 40min en EA ou Mini Crêtes

Semaine 6 du 27/08 au 02/09

- Endurance fondamentale : 1h
- Temps de maintien de PMA : 5x4min
- Endurance de force : 10x30sec R:3min
- Endurance fondamentale :1h30

Semaine 7 du 03/09 au 09/09

- Temps de maintien de PMA :5x4min
- Endurance active: 1h30 avec dedans 50 d'End A en vallonée
- Temps de maintien de PMA :6x4min
- Endurance fondamentale: 1h30

Semaine 8 du 10/09 au 16/09

Affûtage :

- Vma : 5x30/30
- 2x Endurance fondamentale : 40min

DEFI DE MUHLBACH : 16 septembre 2012.



PLAN D'ENTRAINEMENT – Trail des Marcaires

Spécificité des Marcaires : Avoir la capacité à enchaîner de longues montées et de longues descentes.

Semaine 1 du 23/07 au 29/07



- Endurance de force : 8x30sec dans la côte. Récupération: 3min
- Endurance active : 1h30 en tout avec dedans 50 min d'endurance active sur du plat
- VMA : 12x30/30+2x20/40
- Endurance fondamentale: 2h30 en montagne allure lente.

Semaine 2 du 30/07 au 05/08

- Endurance de force : 8x30sec dans la côte. Récupération:3min
- Endurance active : 2h00 en tout avec dedans 1h d'endurance active sur du vallonnée.
- VMA: 5x30/30+5x40/20+5x30/30
- Endurance fondamentale : 2h30 en montagne. Allure très lente.

Semaine 3 du 06/08 au 12/08

- Endurance de force : 10x30sec dans la côte. Récupération:3min
- Endurance active: 2h avec 40min en montée à 82% de la fréquence cardiaque max.
- VMA: 5x20/40+5x30/30+5x40/20
- Endurance fondamentale:3h en montagne. Allure très lente.

Semaine 4 du 13/08 au 19/08

- Temps de maintien de la PMA : 5x4min dans la côte.
- Endurance active: 2h avec 1h en End A sur du vallonnée.
- VMA: 15x30/30
- Endurance fondamentale : 3h en montagne. Allure très lente.

Semaine 5 du 20/08 au 26/08

Semaine de régénération: Possibilité de faire les "crêtes" en fin de semaine. A la condition de se reposer en semaine 6.

- Endurance fondamentale :40 min
- VMA : 5x30/30
- Endurance fondamentale: 40min
- Endurance active 2h avec 1h en EA ou Crêtes vosgiennes

Semaine 6 du 27/08 au 02/09

- Endurance fondamentale : 1h30
- Temps de maintien de PMA : 5x4min
- Endurance de force : 10x30sec R:3min
- Endurance fondamentale : 3h

Semaine 7 du 03/09 au 09/09

- Temps de maintien de PMA : 5x4min
- Endurance active: 2h avec dedans 1h10 d'End A en vallonnée
- Temps de maintien de PMA : 6x4min
- Endurance fondamentale: 3h

Semaine 8 du 10/09 au 16/09

Affûtage :

- Vma : 5x30/30
- 2x Endurance fondamentale : 40min

TRAIL DES MARCAIRES : le 16 septembre 2012

Voilà vous serez prêt pour l'aventure.

Conseils supplémentaires :

- Vous devez vous habituer au matériel d'hydratation et à la nutrition de l'effort en amont.
- Ne pas se sur estimer lors des séances d'entraînement et s'écouter. Lorsqu'on est fatigué, il est parfois préférable d'annuler une séance.



L'auteur du plan :
Jean-François Bombenger
32 ans
Professeur d'EPS
Entraîneur
Colmar Marathon Club

Membre de l'équipe
d'organisation du Trail des
Marcaires

Informations et inscription :

<http://www.traildesmarcaires.com/>

Dossards à gagner sur :

<http://www.alsace-en-courant.com/>



Crédit photos : Vincent Chapin et Nicolas Fried – www.alsace-en-courant.com
Réalisation : Nicolas Fried – www.alsace-en-courant.com