



# 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 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> : 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	45' footing End Fond sur terrain plat
<b>JOUR 2</b>	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> en end Fond. 45'	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> en end Fond. 50'	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> en end Fond. 55'	25' échauffement + 8 sprints en côtes (60 à 80 m), retour en marchant + 10' récup.
<b>JOUR 3</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> : 25' échauffement lent et plat + 4 x 7' au seuil sur plat, récupération 3' trot, + 10' end fond.	<b>REPOS</b>
<b>JOUR 4</b>	<b>SORTIE LONGUE</b> : 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</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</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.	1 h end Fond




# ENDURANCE COACHING Solutions personnalisées

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

WWW.OUTDOOREXPERIENCES.FR

OBJECTIF LYON URBAN TRAIL - 40 Km - 4 séances par semaine

PROGRAMME	SEMAINE 5	SEMAINE 6	SEMAINE 7	SEMAINE 8 (COMPÉTITION)
<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	35' footing End Fond sur terrain plat
<b>JOUR 2</b>	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> en end Fond. 50'	<b>FOOTING D'ASSIMILATION</b> end Fond. 55'	<b>SORTIE LONGUE</b> : 2h15 end. Fond. avec succession de montées et de descentes (avec escaliers et sans escaliers). Objectif : ~650m dénivelé +/-, travail technique montée et descente, ne pas dépasser 90% de la FC Max. (à faire au moins 10 jours avant l'UTL !)	<b>REPOS</b>
<b>JOUR 3</b>	<b>SEUIL</b> : 25' échauffement lent et plat + 5 x 5' au seuil sur plat, récupération 2'30 trot, + 15' end fond.	<b>SEUIL</b> : 30' échauffement lent et plat + 8 x 3' au seuil sur plat, récupération 1'30 trot, + 15' end fond.	<b>REPOS</b>	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> : 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</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