



MARATHON
du
MONT BLANC

x

RUN
MOTION COACH

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 20KM

+ NOS CONSEILS

COACH OFFICIEL DU MARATHON DU MONT-BLANC

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 20KM

RÉUSSIR SON 23KM OU SON DUO ÉTOILÉ 💪

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-12	Renforcement musculaire	EF 20min + Côtes 3x5min r5'	EF 1h00	Rando course 2h00
S-11	Renforcement musculaire	EF 30min + Descentes 8x1' r2'30	EF 1h15	Rando course 2h30
S-10	Renforcement musculaire	Vélo 2h00	Endurance active 50min	Rando course 1h30
S-9	Renforcement musculaire	EF 40min + Côtes 12x1min r1'30	EF 20min + 2x8km Endurance Active r4min	Rando course 2h30
S-8	Renforcement musculaire	EF 20min + Côtes 6x5min r4'	EF 1h15	Rando course 2h30
S-7	Renforcement musculaire	EF 30min + Descentes 8x1' r2'	EF 30min + 3x8min Seuil r4min	Rando course 2h30
S-6	Renforcement musculaire	Vélo 2h00	EF 1h00 + 5 lignes droites	Rando course 2h00
S-5	Renforcement musculaire	EF 30min + Descentes 8x1' r2'	EF 1h15	Rando course 2h30
S-4	Renforcement musculaire	EF 40min + Côtes 10x1min r1'30	EF 20min + côtes 3x10min r5'	Rando course 2h30
S-3	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 2x15min r5'	EF 1h00	Rando course 2h00
S-2	Renforcement musculaire	EF 30min + Côtes 8x1min r1'30	EF 1h15 + 5 lignes droites	Rando course 1h30
S-1	EF 50min	EF 30min + 3km Endurance Active	EF 20min + lignes droites 4x15sec	JOUR J



SÉANCES CLÉS ⚡

Avant chaque séance, échauffe-toi 15 à 20 minutes.

Après, pense à 5 min de retour au calme et à des étirements doux 🧘

CÔTES COURTES & LONGUES 🏔️

Courtes (30 s) : Pour travailler l'explosivité ⚡ et la puissance. Lance-toi à fond, puis redescends en marchant.

Longues (2 à 6 min) : Pour développer l'endurance musculaire. Garde une foulée rythmée, constante, à 70-80 % de ta VMA

🎥 [Nos conseils vidéo](#)

TECHNIQUE EN DESCENTES 👁️

En descente, vise le contrôle plutôt que la vitesse. Genoux fléchis, pied à plat et relâche-toi progressivement.

Entraîne-toi régulièrement à "lâcher les freins" et à casser des fibres pour gagner en efficacité et préserver tes articulations 🦵

🎥 [Nos conseils vidéo](#)

RANDO-COURSE 🔥

La rando-course combine l'effort musculaire de la **montée en marche rapide** et le cardio de la **course sur le plat**. Ses atouts :

- 🦵 Préserver les articulations en montée
- 🧠 Travailler le mental face à la difficulté
- 🦶 Améliorer ta capacité à changer de rythme

🎥 [Nos conseils vidéo](#)

PRÉPARATION PHYSIQUE & SPORT CROISÉS ⚡

Le renfo et les sports ADDITIONNELS sont tes alliés 🤝

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE 💪

📌 2X15 MIN PAR SEMAINE

Concentre-toi sur le **gainage**, les **squats** et la **proprioception**. Ces exercices renforcent tes appuis et préviennent les **blessures**.

🎧 [Routine renfo complète sur l'appli](#)

🦵 SQUAT

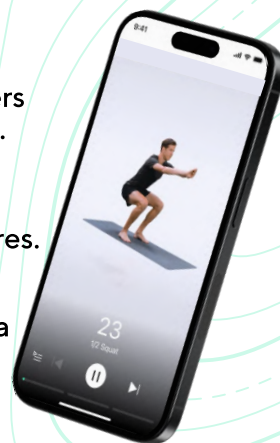
Renforce les quadriceps, ischios et fessiers pour améliorer la puissance et la stabilité.

🦵 SQUAT 1 JAMBE

Travaille l'équilibre et la force unilatérale pour prévenir les déséquilibres et blessures.

🦵 FENTE

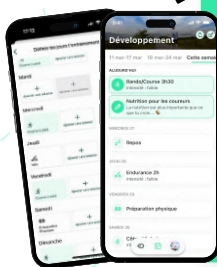
Renforce les jambes tout en améliorant la mobilité de hanche pour une foulée plus efficace.



📅 17 Séances à retrouver dans RunMotion Coach



🎥 [Progresser grâce au vélo](#)



🚴 VÉLO & NATATION 🏊

📌 À PARTIR DE 1 SÉANCE / SEMAINE

Parfaits en développement cardio sans sollicitation excessive des articulations.

Le vélo simule la **montée**, la natation améliore ta **respiration** et ton **gainage global**.

🔍 FOCUS SUR LE WEEK-END CHOC

Les week-ends choc sont une période de 2 à 3 jours dédiée à une **forte charge d'entraînement** (combinant côtes, rando-course,...) pour provoquer un effet de surcompensation et mieux se préparer aux **conditions de course** (terrain, matériel, nutrition).

🎥 [Progresser en trail grâce au week-end choc](#)

📅 17 [Découvrir les week-end chocs recommandés sur l'application](#)

Week-end choc 🏔️ type pour un format 50km

Vendredi soir
40' EF + 6X15" accélération

Samedi matin
30' EF + 2X20' seuil + 10' EF

Samedi après-midi
endurance vélo 3h
ou EF 2h

Dimanche
Rando/course 5h

