



MARATHON  
du  
MONT BLANC

x

RUN  
MOTION COACH

# **PLAN D'ENTRAÎNEMENT 42KM**

## **+ NOS CONSEILS**

**COACH OFFICIEL DU MARATHON DU MONT-BLANC**



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT 42KM

## RÉUSSIR SON MARATHON DU MONT-BLANC 🏋️

|      | JOUR 1                  | JOUR 2                          | JOUR 3                                   | JOUR 4            |
|------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| S-12 | Renforcement musculaire | EF 20min + Côtes 3x6min r5'     | EF 1h00 + 5 lignes droites               | Rando course 2h30 |
| S-11 | Renforcement musculaire | EF 30min + Descentes 8x1'15 r3' | EF 1h15                                  | Rando course 3h00 |
| S-10 | Renforcement musculaire | Vélo 2h00                       | Endurance active 50min                   | Rando course 2h00 |
| S-9  | Renforcement musculaire | EF 40min + Côtes 12x1min r1'30  | EF 20min + 2x10km Endurance Active r4min | Rando course 3h00 |
| S-8  | Renforcement musculaire | EF 20min + Côtes 3x20min r10'   | EF 30min + 3x8min Seuil r5min            | Rando course 3h30 |
| S-7  | Renforcement musculaire | EF 30min + Descentes 8x1' r2'   | EF 1h15                                  | Rando course 4h30 |
| S-6  | Renforcement musculaire | Vélo 2h00                       | EF 1h00 + 5 lignes droites               | Rando course 2h30 |
| S-5  | Renforcement musculaire | EF 30min + Descentes 8x1' r2'   | EF 1h15                                  | Rando course 4h30 |
| S-4  | Renforcement musculaire | EF 40min + Côtes 10x1min r1'30  | EF 20min + côtes 3x15min r10'            | Rando course 3h00 |
| S-3  | Renforcement musculaire | EF 30min + côtes 2x20min r5'    | EF 1h15                                  | Rando course 2h15 |
| 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

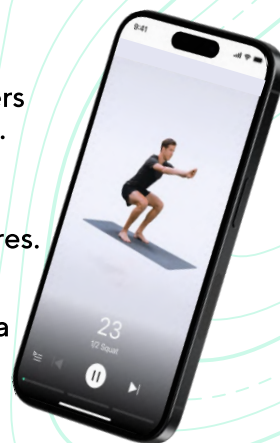
Renforce les quadriceps, ischios et fessiers pour améliorer la puissance et la stabilité.

### 🦵 SQUAT 1 JAMBE

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

### 🦵 FENTE

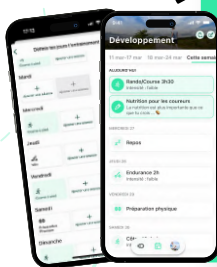
Renforce les jambes tout en améliorant la mobilité de hanche pour une foulée plus efficace.



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

