

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MCC ET OCC

## + NOS CONSEILS

**UTMB®**  
WORLD SERIES

**RUN  
MOTION** COACH

**RUNNERS SERVICE**

**COACH EN LIGNE OFFICIEL UTMB® WORLD SERIES**



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT MCC ET OCC

## RÉUSSIR SON 50K 🏋️

	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

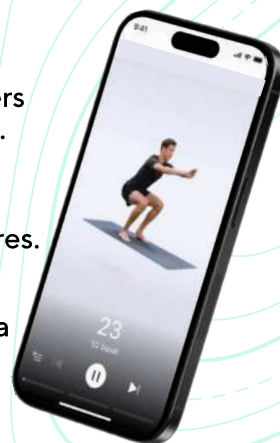
Renforce les quadriceps, ischios et fessiers pour améliorer la puissance et la stabilité.

### 🦵 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.



📺 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](#)

Profite d'**1 mois Premium offert** 🎁 pour tester les **week-ends chocs sur l'application** avec le code : **UTMB1M** en suivant [ce lien](#) (sans engagement, sans carte bancaire)

📺 [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

