

	Semaine 1 Du 2 au 8/10	Semaine 2 Du 9 au 15/10	Semaine 3 Du 16 au 22/10	Semaine 4 Du 23 au 29/10	Cardio	Allure objectif   Sensations
Séance 1	Endurance 30/35' 3 lignes droites + 5' abdos/gainage	Endurance 35/40' 4 lignes droites + 5' abdos/gainage	Endurance 40/45' 5 lignes droites + 10' abdos/gainage	Endurance 45/50' 6 lignes droites + 10' abdos/gainage	Entre 65 et 75 % FCM (Fréquence Cardiaque Maximale)	Se sentir très à l'aise sur le footing ! Lignes droites : Accélération sur 80/100m Sur route ou chemin récupération en trotinant.
Séance 2	15' échauffement + Fartleck : 2 fois (5 fois 30"/30") Récup 2' entre les séries +10' récup	15' échauffement + Fartleck : 10 fois 30"/30" +10' récup	15' échauffement + Fartleck : 2 fois 1'1" + 8 fois 30"/30" +10' récup	15' échauffement + Fartleck : 4 fois 1'1" + 8 fois 30"/30" +10' récup		Rythme rapide adapté à la Durée de l'effort. Etre régulier. Récupération course lente ou marche.
Séance 3	15' échauffement + Seuil : 4 fois 3' rec : 1'30" 10' récup	15' échauffement + Seuil : 3 fois 5' rec : 2' 10' récup	15' échauffement + Seuil : 6 fois 3' rec : 1'30" 10' récup	15' échauffement + Seuil : 4 fois 5' rec : 2'30" 10' récup	Entre 90 et 93 % FCM	Allure de compétition ou effort comparable Etre progressif ! Récupération course lente ou marche.
Séance 4 (si 4 ou 5 entraînements hebdo)	Footing 50/55' 4 lignes droites	Footing 50/55' 4 lignes droites	Footing 55/60' 5 lignes droites	Footing 55/60' 5 lignes droites	Entre 65 et 75 % FCM	Se sentir très à l'aise sur le footing ! Lignes droites : Accélération sur 80/100m Sur route ou chemin récupération en trotinant.
Séance 5 (si 5 entraînements hebdo)	15' échauffement + Résistance 12' (allure ci-contre) + 5' récup	15' échauffement + Résistance 15' (allure ci-contre) + 5' récup	20' échauffement + Résistance 2 fois 10' (allure ci-contre) Récup : 2' + 5' récup	20' échauffement + Résistance 20' (allure ci-contre) + 5' récup	80-85 % FCM	22'(F) : 4'45"-4'55"/km   27'(H) : 4'-4'10" 25'(F) : 5'10"-5'20"   30'(H) : 4'25"-4'35" 30'(F) : 6'15"-6'30"   35'(H) : 5'00"-5'15"

PLAN D'ENTRAÎNEMENT COURSE DE L'ESCALADE
<p>Ce programme d'entraînement vous permet de préparer la course de l'Escalade en vous proposant un minimum de trois entraînements par semaine (séances 1 à 3) que vous pouvez compléter par 1 à 2 autres séances (en respectant l'ordre indiqué) en fonction de votre niveau ou de votre motivation.</p> <p>Les séances d'intensité sont calibrées en fonction de l'objectif chronométrique que vous poursuivez.</p> <p>Vous trouverez également des références qui vous permettront de vous entraîner au cardio si vous le souhaitez.</p> <p>Nous vous donnons également des indications de rythme (en fonction de l'objectif visé - par exemple 25' pour les femmes ou 30' pour les hommes) si vous souhaitez vous entraîner aux sensations.</p> <p>Le « bloc de compétition » vous permettra d'intégrer une ou plusieurs courses à votre programme, prioritairement 15 jours avant l'Escalade pour vous tester en condition de course.</p> <p>La « semaine type Escalade » vous permettra de bien gérer les derniers jours qui précèdent la course.</p> <p>N'hésitez pas à nous contacter sur la page Facebook @RunMotion si vous avez des questions ! Bonne préparation pour la course. :)</p>

	Semaine 5 Du 30/10 au 5/11	Semaine 6 Du 6 au 12/11	Semaine 7 Du 7 au 19/11	Semaine 8 Du 20 au 26/11	Cardio	Allure objectif   Sensations
Séance 1	Endurance 20/25' Côtes : 6 fois 12" rec : descente trot +10' récup	Endurance 25/30' Côtes : 6 fois 15" rec : descente trot +10' récup	Endurance 30/35' Côtes : 6 fois 20" rec : descente trot +10' récup	Endurance 30/35' Côtes : 6 fois 25" rec : descente trot +10' récup		
Séance 2	15' échauffement + Piste : 12 fois 200 rec : 35"/45" + 10' récup  22'(F) : 44"-46"   27'(H) : 37"-39"  25'(F) : 52"-54"   30'(H) : 40"-42"  30'(F) : 1'   35'(H) : 46"-48"	15' échauffement + Piste : 12 fois 300 rec : 1' + 10' récup  22'(F) : 70"-72"   27'(H) : 58"-60"  25'(F) : 82"-84"   30'(H) : 64"-66"  30'(F) : 1'30"   35'(H) : 74"-76"	15' échauffement + Piste : 2 séries de 6 fois 400 rec : 1' et 3' après les 2 séries + 10' récup  22'(F) : 1'32"-1'34"   27'(H) : 1'18"- 1'20"  25'(F) : 1'48"-1'50"   30'(H) 1'26"-1'28"  30'(F) : 2'   35'(H) : 1'36"-1'38"	15' échauffement + Piste : 2 séries de 6 fois 500 rec : 1'30" et 3' après les séries + 10' récup  22'(F) : 1'56"-1'58"   27'(H) : 1'38"- 1'40"  25'(F) : 2'14"-2'16"   30'(H) : 1'48"- 1'50"  30'(F) : 2'30   35'(H) : 2'00"-2'02"		<b>Allure objectif :</b> Voir temps à respecter sous les séances  <b>Entraînement aux sensations :</b> Rythme rapide adapté à la durée de l'effort. Etre régulier. Récupération course lente ou marche.
Séance 3	15' échauffement + Seuil : 4 fois 8' rec : 2'30" 10' récup	15' échauffement + Seuil : 3 fois 8' rec : 3' 10' récup	15' échauffement + Seuil : 9 fois 3' rec : 1'30" 10' récup	15' échauffement + Seuil : 5 fois 8' rec : 2'30" 10' récup	Entre 90 et 93 % FCM	Allure de compétition ou effort comparable Etre progressif ! Récupération course lente.
Séance 4 (si 4 ou 5 entraînements hebdo)	Footing 60/65' 4 lignes droites	Footing 60/65' 5 lignes droites	Footing 1h10' 6 lignes droites	Footing 60/65' 7 lignes droites	Entre 65 et 75 % FCM	Se sentir très à l'aise sur le footing ! Lignes droites : Accélération sur 80/100m Sur route ou chemin récupération en trotinant.
Séance 5 (si 5 entraînements hebdo)	15' échauffement + Résistance 25' + 5' récup	20' échauffement + Résistance 2 fois 15' Récup : 2' + 5' récup	25' échauffement + Côtes longues : 4 fois (1' + 30") Récup : descente trot 10' récup	25' échauffement + Côtes longues : 5 fois (1' + 30") Récup : descente trot 10' récup	<b>Résistance :</b> Entre 82 et 88 % FCM	<b>Côtes :</b> Allure rapide Adaptée à la durée de l'effort. <b>Résistance :</b> Même allure que pour les 4 premières semaines



BLOC COMPETITION
<p>Si vous avez prévu une autre compétition en novembre, vous pouvez modifier une des semaines 5 à 8 de la façon suivante :</p> <p>* Si la course a lieu le samedi : Séances 1 et 2 à placer lundi et mardi Si la course a lieu le dimanche : Séance 1 le lundi et Séance 2 le mercredi</p> <p>* Les autres séances (3, 4 et 5) du programme sont remplacées par du repos</p> <p>* Un footing de 20' + 3 lignes droites est conseillé la veille de la compétition (vendredi si la course est le samedi / samedi si la course est le dimanche)</p> <p>* Un footing de récupération entre 40 et 50' peut-être fait le lendemain</p>

SEMAINE TYPE AVANT L'ESCALADE (Cette semaine sert à arriver frais pour la compétition)
<p>LUNDI : Repos MARDI : Footing 35' + 10 fois 15"/15" + 10' récupération MERCREDI : Repos JEUDI : Repos VENDREDI : Footing 20' + 3 lignes droites SAMEDI : Course de l'Escalade</p>