

PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT

BREST URBAN TRAIL

COMPRENDRE MON PLAN

Bienvenue dans votre préparation personnalisée pour le Brest Urban Trail Edition 2.

Votre plan est structuré de la manière suivante :

1. 3 semaines de travail
2. 1 semaine de récupération
3. 3 semaines de travail
4. 1 semaine de récupération
5. La semaine de la course

Ceci afin de bien récupérer et de mieux provoquer les phénomènes de surcompensation du corps humain (phénomènes permettant d'emmagasiner plus d'énergie pour réaliser l'objectif souhaité).

Selon vos objectifs de temps et de distances, votre plan comprend plus ou moins de séances par semaine, 2 à 5 séances pour être précis.

Les séances surlignées en bleu sont des séances optionnelles, à réaliser ou pas selon votre niveau de forme et votre besoin de récupérer !

LES TYPES DE SEANCES

ENDURANCE FONDAMENTALE RECUPERATION

Cette séance est une séance volontairement très lente. Placée le lendemain ou surlendemain d'une séance éprouvante, elle permet de recycler les déchets produits (les lactiques par exemple) et accélèrera la récupération musculaire. Lors de cette séance, il est indispensable de courir lentement afin de rester sur un cycle aérobie lent.

ENDURANCE FONDAMENTALE CONSTRUCTION

En plus de la récupération, cette séance d'endurance fondamentale un peu plus rapide permet de travailler le cycle aérobie (augmentation du volume du cœur, baisse de la fréquence cardiaque pour une intensité, amélioration de la circulation sanguine...) alors si les jambes sont là, pourquoi ne pas récupérer un tout petit peu plus vite 😊.

FRACTIONNE – 30/20/10

Cette séance vous permet de travailler votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie). Seulement, ici pas de vitesse à respecter, la séance se fait à l'instinct en effectuant des répétitions de la sorte :

1. 30 secondes en footing
2. 20 secondes à allure 10 (approximativement l'allure que vous pouvez tenir sur 10 km)
3. 10 secondes « à fond »

Puis on repart directement sur les 30 secondes de footing et ainsi de suite.

Une fois la série de 3, 4 ou 5*30/20/10 effectuée, on récupère en footing pendant ~2/3 min. Et puis on repart sur la série suivante et ainsi de suite jusqu'à la fin de la séance.

La séance est précédée de 10' de footing d'échauffement avec éventuellement quelques gammes et exercices (montées de genoux, talons fesses, pointes, squats, jumpings jacks et autres accélérations) et se termine par 10' de footing lent (vous vous rappelez, on recycle les déchets ;-).

L'avantage de cette séance est qu'elle vous permet de réaliser un travail efficace en un temps réduit. 40 min suffisent à faire une séance efficace (en général on effectue entre 3*3*(30/20/10) et 5*5*(30/20/10). Pas de vitesse à respecter donc pas de déception, chaque séance est différente puisqu'elle est réalisée selon la forme du jour.

SORTIE LONGUE

La sortie longue va vous permettre de travailler le foncier, l'endurance ! Lors de ces sorties, 2 allures sont généralement travaillées : une allure de footing et une allure cible (allure à laquelle on peut imaginer que vous ferez la course).

Etant donné que l'on prépare un Urban Trail, difficile de prédire un temps final. Toutefois, essayez de vous entraîner lors de ces sorties en conditions de course, courez en urbain avec des marches et des côtes ! Brest s'y prête tellement bien ;-)

Progressivement, lors des sorties longues, nous augmenterons le temps de soutien à allure cible !

SEANCE DE COTE

La séance de côte a plusieurs bénéfices : un renforcement musculaire naturel, l'amélioration de la foulée, le travail de la VMA et du mental.

Les séances du plan consistent en la répétition de plusieurs montées. Prenez une côte (vous avez le choix sur Brest ☺), la route de Kervallon, par exemple offre de belles possibilités avec une circulation quasi inexistante. Par la suite effectuez à bon rythme les répétitions de 30'' ou 1' ou 2'. Veillez à bien récupérer en redescendant et repartez immédiatement une fois arrivé en bas. Entre les 2 séries, prenez une pause de 3' ou effectuez un petit footing.

Comme pour le fractionné, la séance sera précédée d'un échauffement (footing de 10') et se terminera par une récupération identique (footing 10').

SEANCE DE MARCHES

Les séances de marches sont très efficaces pour le travail de cardio, le dynamisme des foulées et le renforcement des membres inférieurs, mais aussi la coordination et le renforcement des abdominaux et du haut du corps.

Effectuez la séance dans un escalier comprenant 75 à 100 marches (Cours Dajot, Kervallon, ...). Vous pouvez alterner les montées de marches une par une et deux par deux. Une pause est possible en milieu de séance (3').

LES CONSEILS DU COACH

1. Faire assez rapidement les sorties longues en mode course (hydratation et nutrition si besoin).
2. Ajouter 1 à 1.5 g de sel dans la boisson de course pour compenser la perte de sels minéraux par la sueur.
3. Un verre de lait après une séance permet de régénérer plus rapidement les fibres musculaires.
4. Privilégier les aliments complets ou semi-complets durant la prépa.
5. Hydratation : sur les sorties longues, prendre l'habitude de s'hydrater régulièrement, 2-3 gorgées toutes les 15 min ou 1 tous les km. Il faut bien sûr aussi penser à s'hydrater avant et après les sorties.
6. Délais avant sorties : prendre les repas 3h avant les sorties.
7. Ne pas en faire plus que le plan.
8. Laisser passer 48h mini entre la séance de fractionné et la sortie longue mais possibilité d'enchaîner sur 3 jours : fractionné, sortie fondamentale, sortie longue.
9. Bien dormir pour bien récupérer !
10. S'étirer au plus tôt 6 heures après la séance sauf dans le cas de la sortie fondamentale qui ne provoque pas de microlésions musculaires. Dans ce dernier cas, Il est possible de s'étirer après la séance.
11. Après une sortie, il existe une fenêtre métabolique de 1 à 2 heures lors de laquelle le corps assimile mieux les sucres afin de refaire des stocks de glycogène. Il faut profiter de cette fenêtre pour effectuer un resucrage (compote, jus de fruit, fruit, etc.).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIAQUES, ET POUR EN DIMINUER LES CONSÉQUENCES. IL Y A DES SPORTS ADAPTÉS À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.



LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

(À RESPECTER QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE)

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DE VOTRE COEUR ET DE VOS ARTÈRES.

30 MIN / JOUR

-25 À 30 %

LES RISQUES DE MORTALITÉ CARDIOVASCULAIRE. ELLE DIMINUE AUSSI LES RISQUES DE RÉCIDIVE CHEZ LES CARDIAQUES...



PRATIQUER LE SPORT DE VOTRE CHOIX



-40 ANS

SANS SYMPTÔMES CARDIAQUES

OK

+40 ANS

DES ANTÉCÉDENTS CARDIAQUES OU DES FACTEURS DE RISQUE CARDIAQUES



PRIVILÉGIEZ LES SPORTS D'ENDURANCE QUI VOUS PERMETTENT DE PRATIQUER DURANT 30 À 60 MINUTES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PROGRESSIVE, SANS ESSOUFFLEMENT NI FATIGUE MUSCULAIRE EXCESSIVE.

1. JE PRÉVOIS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES.



2. JE RESPIRE À FOND ET JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE.



3. JE CONTRÔLE RÉGULIÈREMENT MON POULS. FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE = 220 BATTEMENTS PAR MINUTE - MON ÂGE.



4. JE M'ACCORDE UN TEMPS DE REPOS SUFFISANT APRÈS OU ENTRE CHAQUE EFFORT.



5. J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES INFÉRIEURES À -5 °C OU SUPÉRIEURES À +30 °C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.



6. JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÈDENT OU SUIVENT MON ACTIVITÉ SPORTIVE.



7. JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION.



8. JE NE FAIS PAS DE SPORT SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).



9. JE SIGNALÉ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL, TOUTE PALPITATION CARDIAQUE ET TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT.

10. JE PRATIQUÉ UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 40 ANS POUR LES HOMMES 50 ANS POUR LES FEMMES.

*D'APRÈS LES RECOMMANDATIONS DU CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT



www.fedecardio.org