

Plan Marche Nordique - 29 KM

Le plan est structuré en deux cycles avec une augmentation progressive de l'effort, un temps de régénération pour permettre au corps de récupérer avant le deuxième cycle plus intense, et un temps de relâchement avant l'épreuve pour ne pas arriver fatigué ou blessé le jour de l'épreuve.

Ne pas oublier les étirements à faire de préférence en dehors des séances intenses. Vous pouvez remplacer certaines sorties de Marche Nordique par une sortie vélo, de course à pied...

Il y a 3 allures de préparation que l'on évalue théoriquement en pourcentage de sa VMA (vitesse maximale aérobie). Celle-ci étant rarement connue en marche nordique, les allures sont évaluées en pourcentage de votre vitesse de course et/ou de votre fréquence maximale théorique (FMT).

Si vous avez une montre cardio fréquence mètre, vous pouvez calculer votre FMT par la formule

$206 - (0,7 \times \text{age})$ c'est plus précis que $220 - \text{age}$.

Exemple pour 60 ans : $206 - (0,7 \times 60) = 164$ battements cardiaques par minutes.

ALLURE 1 : Allure utilisée pour le travail de VMA et le FARTLEK.

Cette allure permet de travailler sa vitesse. Nous privilégions des séances courtes d'accélération qui permettent de garder une intensité constante tout au long du travail.

Pour les séances VMA, ce seront des séries de 30 secondes d'accélération et de 30 secondes de récupération en marche rapide, par séries de 6 à 8, avec, entre les séries, un travail de gainage (très important en marche nordique).

Pour le FARTLEK, dans une sortie en milieu naturel, faire des séries d'accélération sur 80 à 100 mètres, selon ses sensations ; il se pratique avec et sans côtes. (Peut aussi se faire en allure 2)

Toujours faire 15mn d'échauffement avant et 10-15mn de retour au calme à allure 3.

On doit rechercher des pics de fréquences cardiaques à 85 à 90% de sa FMT, à des vitesses de marche maximales.

ALLURE 2 : Allure de course que vous évaluerez à la fin de votre premier cycle de préparation.

Voici, ci-dessous des repères de vos temps de course par rapport à votre vitesse moyenne sur le 29km :

9 km/h	→3h15
8,5 km/h	→3h25
8 km/h	→3h40
7,5km/h	→3h50
7km/h	→4h10
6,5km/h	→4h30
6km/h	→4h50

ALLURE 3 : Allure d'endurance.

Ce travail permet de travailler la distance, il vous permettra d'être finisher.

Il se fait en dessous de vos vitesses de course, avec des fréquences cardiaques entre 60% à 70% de la FMT soit, entre 100 et 135 battements par minutes ; on ne doit jamais être essoufflé.

Il y a des règles fondamentales à respecter :

- Ne pas prendre le départ de course avec un équipement neuf. Il faut tester son équipement pendant sa préparation,
- Avoir expérimenté lors de sa préparation son hydratation et alimentation (cf articles correspondants),
- Ne pas hésiter à remplacer ses embouts de bâtons s'ils sont usés,
- Se méfier de partir sur un rythme trop rapide. Il est préférable d'être plus rapide sur la deuxième partie du parcours,
- Ne pas prendre le départ si on est malade et avoir consulté un cardiologue si on est fumeur (et ancien gros fumeur), ou avec des facteurs de risques cardio-vasculaires

Le plus important est de vous faire plaisir !
Plan de préparation de la Marche Nordique de 29 km

CALENDRIER	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
SEMAINE 1 <i>1 au 7 mai</i>	VMA ALLURE 1 échauffement 15' 1 série de 6 à 8 x 30"/30 gainage 1 série de 6 à 8 x 30"/30 retour au calme 10'	1 h ALLURE 3	1h ALLURE 3
SEMAINE 2 <i>du 8 au 14 mai</i>	VMA ALLURE 1 échauffement 15mn 1 série de 6 à 8 x 30"/30 gainage 1 série de 6 à 8 x 30"/30 retour au calme 10'	1h15 ALLURE 3	1h45 ALLURE 3
SEMAINE 3 <i>du 15 au 21 mai</i>	FARTLEK ALLURE 1 sortie 1h/1h30 échauffement 15 mn pendant 20 à 30' accélérations sur 80 à 100m gainage pendant 20 à 30' accélérations sur 80 à 100m retour au calme 10'	1h30 ALLURE 2	2h ALLURE 3
SEMAINE 4 semaine de régénération <i>du 22 au 28 mai</i>	Sortie ALLURE 3 1 heure	repos	1h30 ALLURE 3
SEMAINE 5 <i>du 29 mai au 4 juin</i>	VMA ALLURE 1 échauffement 15' 1 série de 6 à 8 x 30"/30 gainage 1 série de 6 à 8 x 30"/30 retour au calme 10'	2h00 ALLURE 2	2h30 ALLURE 3
SEMAINE 6 <i>du 5 au 11 juin</i>	FARTLEK ALLURE 1 sortie 1h/1h30 échauffement 15 mn	3h00 ALLURE 2	1h30/2h0 ALLURE 3

	<p>pendant 20 à 30' accélérations sur 80 à 100m gainage pendant 20 à 30' accélérations sur 80 à 100m retour au calme 10'</p>		
<p>SEMAINE 7 <i>du 12 au 18 juin</i></p>	<p>FARTLEK ALLURE 2 sortie 1h/1h30 échauffement 15 mn pendant 20 à 30' accélérations sur 80 à 100m gainage pendant 20 à 30' accélérations sur 80 à 100m retour au calme 10'</p>	1h30 ALLURE 2	1h30 ALLURE 3
<p>SEMAINE 8 semaine de relâchement <i>du 19 au 25 juin</i></p>	30' ALLURE 3	30' ALLURE 3	COURSE 29km