

# PLAN ULTRA MARIN 2019 (pour finir)

[caroline.guidoni@orange.fr](mailto:caroline.guidoni@orange.fr)

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
<b>SEMAINE 1 du 18 au 24 mars</b>			
30' Footing échauff.+3X6X35"(100 à 105%VMA)/25"(60%VMA) sur terrain plat R: 1' RC:10' + AD (abdos et dorsaux).	FARTLEK 1H15' (accélérer dans les côtes et récup dans les descentes). Ou Repos+ gainage	<b>TEST MARCHÉ RAPIDE: 4X(15' course allure lente+15' marche rapide entre 6 et 7Km/H terrain varié)</b>	<b>SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente (en aisance respiratoire). APM 2H velo ou 1H allure Lente+ 30' allure libre.</b>
concentration 5'+ <b>RD ( respiration dynamisante) avant série</b>	Etirements + <b>RA (respiration abdominale) 2'</b>	Test <b>MA(marche afghane) 5'</b> à 5Km/H. Etirements après séance et <b>BC(bilan corporel).</b>	<b>BC(bilan corporel) 10' au repos + RR (respiration relaxante).</b>
<b>SEMAINE 2 du 25 au 31 mars</b>			
30' Footing échauff.+2X5X 1'(entre 95 et 100%VMA) terrain souple r:45"R:2' RC:10' + AD (abdos et dorsaux).	<b>SEANCE MARCHÉ RAPIDE 1H sans course à pied. Se concentrer sur la foulée. Conserver la même allure sur terrain varié.</b>	<b>RANDO COURSE 2H(1H30' allure lente, 30' marche rapide) sur terrain varié.</b>	<b>SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente+ 30' allure libre.</b>
concentration 5'+ <b>Routine départ+ RD avant séance</b>	<b>MA(marche afghane) 2X 5' à 6KM/H. BC</b>	Etirements + <b>RR(respiration relaxante) 3'</b>	<b>BC(bilan corporel) 10' au repos + RR (respiration relaxante).</b>
<b>SEMAINE 3 du 1 au 7 avril</b>			
30' Footing échauff.+2X5 côtes(entre 10 et 15%) 150M rapide FC max,récup.descente. RC:10' +AD	<b>SEANCE MARCHÉ RAPIDE 1H sur terrain varié.</b>	<b>RANDO TRAIL 3H(alterné course et marche rapide en fonction du terrain)</b>	<b>RANDO TRAIL 3H(alterné course et marche rapide en fonction du terrain)</b>
concentration 5'+ <b>Routine départ+Test PI (phrase importante dans les côtes)</b>	MA 5' entre 6 et 7KM/H. Etirements + <b>RR(respiration relaxante) 3'</b> fin de séance	<b>RE (récit d'entraînement) et R(routine matos) la veille.</b>	<b>RD( respiration dynamisante) et test SP (souvenir positif)après ravito.</b>
<b>SEMAINE 4 du 8 au 14 avril</b>			
Footing 1H allure lente finir 5' rapide+ AD (abdos et dorsaux).	Footing 1H allure lente + 5' rapide pour tester sensations <b>ou REPOS.</b>	<b>WEEK END RANDO: 4H(randonnée avec sac à dos, ravito, pauses...)</b>	<b>WEEK END RANDO :6H marche rapide (1 arrêt 5' à 10' toutes les 2H)avec sac à dos chargé. Tester frontale partie de nuit.</b>

Etirements + <b>RR(respiration relaxante)</b> 3'	Etirements + <b>RA(respiration abdominale)</b> 2'	<b>RE la veille+ R (routine matos, ravito)+ RR 2' avant de se coucher. MA 3 à 5 fois(5'). BC au ravito + RR 2'</b>	<b>TEST entraînement: SP et PI (phrase importante)+ DA(détourner l'attention) et APC(autre partie du corps)</b>
<b>SEMAINE 5 du 15 au 21 avril</b>			
REPOS OU VELO 1H+ AD	FARTLEK 1H30' OU REPOS	Footing 1H allure lente ou 1H velo +AD	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente
<b>Bilan</b> semaines entraînements. Fixer les prochains objectifs en fonction des résultats (fatigue, douleurs, bonnes sensations, matériel...). Préparer l' <b>objectif suivant</b> : Trail préparation ou Rando trail conditions courses.Préparer <b>RC (récit course préparatoire)</b> .			
<b>SEMAINE 6 du 22 au 28 avril</b>			
30' Footing échauff.+2X8X30"(100%VMA)30" (60%VMA) terrain souple et plat (pas de piste)R:2'. RC:10' +AD	40' allure lente+ 20' marche rapide+ 15' allure libre.	Footing 1H allure lente ou 1H velo ou REPOS	<b>RANDO TRAIL 5 à 6H conditions course ou Trail préparation avec terrain similaire.</b>
concentration 5'+ <b>Routine départ+ RD avant séance. BC fin de séance.</b>	Etirements + <b>RR(respiration relaxante)</b> 3'	<b>RC du lendemain. BC 10'+ RR 2' avant de se coucher.</b>	<b>R (routine départ). TEST outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.</b>
<b>SEMAINE 7 du 29 avril au 5 mai</b>			
REPOS OU VELO 1H	<b>SEANCE MARCHÉ RAPIDE 1H sur terrain varié.</b>	<b>Matin:RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H velo. Après midi: 1H marche rapide.</b>	<b>Matin:RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H velo. Après midi: 1H marche rapide.</b>
Etirements + <b>RR(respiration relaxante)</b> 3'. Rappel des <b>SP</b> (souvenirs positifs) au repos.	<b>MA 3X5' marche rapide.</b> Etirements + <b>RA(respiration abdominale)</b> 2' fin de séance.	<b>Matin: R (routine départ). MA 2 ou 3 fois(5') associée à PI ou SP.ou RR 3X2' en marchant. APM: RD avant séance.</b>	<b>Matin: RD et SP (souvenir positif de réussite) avant la partie plus rapide)+ geste associé. RR: 2' fin des séances.</b>
<b>SEMAINE 8 du 6 au 12 mai</b>			

30' Footing échauff.+2X5X(100M côte 10% max(FC max)+100M descente rapide+Récup 100M plat) R:2' RC:10' +AD	<b>SEANCE MARCHÉ RAPIDE 1H30 sur terrain varié.</b>	<b>RANDO TRAIL 3H matin(2/3 course, 1/3 marche rapide)+ 3H rando l'apm.</b>	<b>RANDO 4H selon forme avec sac et ravito organisé à mi chemin. Test changement matériel.</b>
concentration 5'+ <b>RD avant séance+ R (routine geste) avant côtes et descentes.</b>	<b>MA 3X5' marche rapide ou marche et RR 2'. Etirements + RA(respiration abdominale) 2' fin de séance.</b>	<b>R (routine départ+ matos+ Ravito). RR 2'+ PI avant séance après midi.</b>	<b>RD( respiration dynamisante) et test SP (souvenir positif)après ravito.</b>
<b>SEMAINE 9 du 13 au 19 mai</b>			
30' Footing échauff.+4X4' (90%VMA) terrain souple .r:2' allure lente ou marche rapide. RC:10' +AD	Footing 1H allure lente ou 1H velo	<b>WEEK END RANDO 6H avec sac et ravito. Entretien pieds.</b>	<b>WEEK END RANDO 6 à 8H selon forme avec sac et ravito. Test frontale sur au moins 4H de nuit.</b>
concentration 5'+ <b>RD( respiration dynamisante) avant série+ PI dans le "dur".</b>	Etirements + <b>RR(respiration relaxante) 3'</b>	<b>RE la veille+ R (routine matos, ravito)+ RR 2' avant de se coucher. MA 3 à 5 fois. BC au ravito + RR 2'</b>	<b>R (routine départ). TEST outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.</b>
<b>SEMAINE 10 du 20 au 26 mai</b>			
<b>REPOS OU VELO 1H</b>	<b>FARTLEK 1H30' OU REPOS</b>	Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo ou <b>REPOS</b>	<b>SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 2H marche rapide</b>
<p><b>Bilan</b> semaines entraînements. Fixer les prochains objectifs en fonction des résultats (fatigue, douleurs, bonnes sensations...). Garder les outils ou méthodes efficaces. Rejeter les pensées négative.Préparer l'<b>objectif principal: Grand Raid pour finir</b>. Imaginer plans A et B en fonction des ressentis. Préparer <b>RC (récit course ) , temps de passage, temps passé aux ravitos, assistance, matériel...</b></p>			
<b>SEMAINE 11 du 27 mai au 2 juin</b>			
30' Footing échauff.+2X8X 45"(100%VMA)/30"(60%VMA) terrain souple R:2' RC:10'+AD	<b>SEANCE MARCHÉ RAPIDE 1H sur terrain varié.</b>	<b>RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H velo</b>	<b>RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide)</b>

concentration 5'+ <b>Routine départ+ RD avant séance</b>	<b>MA ou marche et RR 2'</b> à la sensation. Etirements + <b>RA(respiration abdominale) 2'</b> fin de séance.	<b>R (routine départ). MA 2 ou 3 fois associée à PI ou SP ou RR 3X2'</b> en marchant.	<b>RD après ravito. SP (souvenir positif de réussite pendant la partie plus rapide)+ geste associé.</b>
<b>SEMAINE 12 du 3 au 9 juin</b>			
30' Footing échauff.+2X8X2'(FC max sur terrain varié)r:45" marche rapide R:2' RC:10' +AD	<b>SEANCE MARCHÉ RAPIDE 2H sur terrain varié.</b>	<b>SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente</b>	<b>Matin: 1H course allure lente. Soir: RANDO 4H avec sac et ravito</b>
concentration 5'+ <b>RD( respiration dynamisante) avant série + PI dans le "dur".</b>	<b>MA ou marche et RR 2'</b> à la sensation. Etirements + <b>RA(respiration abdominale) 2'</b> fin de séance.	<b>Matin: R (routine au choix). APM: RD avant de partir. BC et RR 2' avant de se coucher.</b>	<b>R (routines au choix). Outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.</b>
<b>SEMAINE 13 du 10 au 16 juin</b>			
30' Footing échauff.+10X30"30" (100%VMA) RC:10' marche rapide +AD	FARTLEK 1H(alternier allure lente ou rapide suivant terrain et sensations). Ou Repos	<b>RANDO 6 à 8H selon forme avec sac et ravito</b>	<b>SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente</b>
concentration 5'+ <b>RD( respiration dynamisante) avant séance.</b>	Etirements + <b>RR(respiration relaxante) 3'</b>	<b>R (routines au choix). Outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.</b>	<b>Matin: R (routine au choix). APM: RD avant de partir. BC : 10' fin de journée.</b>
<b>SEMAINE 14 du 17 au 23 juin</b>			
Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo +AD	Footing 1H allure lente ou 1H velo	Footing 1H allure lente ou 1H velo ou <b>REPOS si mauvaises sensations.</b>	Footing 1H allure lente ou 1H velo
<b>Préparer l'objectif principal: Grand Raid pour finir. Imaginer plans A et B en fonction des ressentis.RC (récit course ), temps de passage, temps passé aux ravitos, assistance,... Séances de RR (respiration relaxante). BC. Bilan corporel et relâchement musculaire. REPOS.</b>			
<b>SEMAINE 15 du 24 au 30 juin</b>			
Footing 30' allure lente ou REPOS +AD	Footing 30' allure lente ou REPOS	<b>GRAND RAID 177KM</b>	<b>REPOS 2 SEMAINES MINIMUM</b>

<b>RC (récit course en se voyant franchir la ligne d'arrivée ). Séances de RR (respiration relaxante). BC. Bilan corporel et relâchement musculaire. REPOS et SOMMEIL</b>	<b>RR 2' plusieurs fois avant le départ + R. routines.</b>	Bilan de course. Inscription des meilleurs moments.
---	--	---

**WE rando:** 1Km de course à pied possible toutes les heures par exemple.  
 Prévoir un jour de repos obligatoire entre deux séances de qualité.  
 Sorties longues allure lente (possibilité de parler, ne pas dépasser 70%VMA).  
**R:** récupération entre les séries. **RC:** retour au calme, footing allure lente.

**SORTIE NECESSAIRE**  
**SEMAINE RELACHEMENT**  
 Préparation mentale

**Plans, conseils: Caroline GUIDONI**