

PLAN DE L'ULTRA MARIN 2019 (moins de 30H)

caroline.guidoni@orange.fr

| SEANCE 1 | SEANCE 2 | SEANCE 3 | SEANCE 4 |
|--|--|---|---|
| SEMAINE 1 du 18 au 24 mars | | | |
| 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 VTT 1H30' ou REPOS +gainage | TEST MARCHÉ RAPIDE: 4X(15' course allure lente+15' marche rapide entre 6 et 7Km/H terrain varié) | SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente (aisance respiratoire). APM 2H velo ou 1H allure Lente+ 30' allure libre. |
| concentration 5'+ RD (respiration dynamisante) avant série | Etirements + RA (respiration abdominale) 2' | Test MA(marche afghane) 5' à 5Km/H. Etirements après séance et BC(bilan corporel). | BC(bilan corporel) 10' au repos + RR (respiration relaxante). |
| SEMAINE 2 du 25 au 31 mars | | | |
| 30' Footing échauff.+12X 1'(entre 95 et 100%VMA)terrain souple. r: 45" RC:10' + AD | FARTLEK 1H15' (alterner allure lente ou rapide suivant terrain et sensations). Ou Repos+ gainage | RANDO COURSE 2H(1H30' allure lente, 30' marche rapide) sur terrain varié. | SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente+ 30' allure libre. |
| concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance | Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | MA(marche afghane) 2X 5' à 6KM/H. BC et étirements | BC(bilan corporel) 10' au repos + RR (respiration relaxante). |
| SEMAINE 3 du 1 au 7 avril | | | |
| 30' Footing échauff.+2X5 côtes(entre 10 et 15%) 150M rapide FC max,récup.descente. RC:10' +AD | FARTLEK 1H15': 30' échauff+30' en alternant 3' rapide 2' lent sur terrain varié puis 15' lent. Ou Repos+ gainage | RANDO TRAIL 3H(alterner course et marche rapide en fonction du terrain) | RANDO TRAIL 3H(alterner course et marche rapide en fonction du terrain) prévoir pause ravito 5' à mi course. |
| concentration 5'+ Routine départ+Test PI (phrase importante dans les côtes) | Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | RE (récit d'entraînement) et R(routine matos) la veille. | RD(respiration dynamisante) et test SP (souvenir positif)après ravito. |
| SEMAINE 4 du 8 au 14 avril | | | |
| Footing 1H allure lente finir 5' rapide+ AD (abdos et dorsaux). | Footing 1H allure lente + 5' rapide pour tester sensations ou REPOS. | WEEK END RANDO: 4H(randonnée avec sac à dos, ravito, pauses...) | WEEK END RANDO :6H marche rapide avec sac à dos chargé. Tester frontale partie de nuit. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | Etirements + RA(respiration abdominale) 2' | RE la veille+ R (routine matos, ravito)+ RR 2' avant de se coucher. MA 3 à 5 fois(5'). BC au ravito + RR 2' | TEST entraînement: SP et PI (phrase importante)+ DA(détourner l'attention) et APC(autre partie du corps) |
| SEMAINE 5 du 15 au 21 avril | | | |
| 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 |
| Bilan semaines entraînements. Fixer les prochains objectifs en fonction des résultats (fatigue, douleurs, bonnes sensations, matériel...). Préparer l' objectif suivant : Trail préparation ou Rando trail conditions courses.Préparer RC (récit course préparatoire) . | | | |
| SEMAINE 6 du 22 au 28 avril | | | |
| 30' Footing échauff.+15X30"(100%VMA)30"(60%VMA) sur terrain souple et plat (pas de piste). RC:10' +AD | 40' allure lente+ 20' marche rapide+ 15' allure libre. | Footing 1H allure lente ou 1H velo ou REPOS | RANDO TRAIL 5 à 6H conditions course ou Trail préparation avec terrain similaire et ravito organisé toutes les 2H environ. |
| concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance. BC fin de séance. | Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | RC du lendemain. BC 10'+ RR 2' avant de se coucher. | R (routine départ). TEST outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos. |
| SEMAINE 7 du 29 avril au 5 mai | | | |
| REPOS OU VELO 1H | FARTLEK 1H15': 30' échauff+30' en alternant 3' rapide 2' lent sur terrain varié puis 15' lent. Ou Repos +AD | RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H velo | RANDO TRAIL 3H avec ravito mi course finir 20' plus rapide. |
| Etirements + RR(respiration relaxante) 3'. Rappel des SP (souvenirs positifs) au repos. | Etirements + RA(respiration abdominale) 2' | R (routine départ). MA 2 ou 3 fois(5') associée à PI ou SP.ou RR 3X2' en marchant. | RD après ravito. SP (souvenir positif de réussite pendant la partie plus rapide)+ geste associé. |
| SEMAINE 8 du 6 au 12 mai | | | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 30' Footing échauff.+2X5X(100M côte 10% à 15%(FC max)+100M descente rapide+Récup 100M plat) R:2' RC:10' +AD | FARTLEK 1H15' (alterner allure lente ou rapide suivant terrain et sensations). Ou Repos+ gainage | RANDO TRAIL 3H matin(2/3 course, 1/3 marche rapide)+ 3H rando l'apm. | RANDO 4H selon forme avec sac et ravito. |
| concentration 5'+ RD avant séance+ R (routine geste) avant côtes et descentes. | Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | R (routine départ+ matos+ Ravito). RR 2'+ PI avant séance après midi. | R (routine départ+ matos+ Ravito). DA (détourner l'attention)ou APC 4 à 5 fois. |
| SEMAINE 9 du 13 au 19 mai | | | |
| 30' Footing échauff.+4X5' (90%VMA) sur terrain souple. r:2' allure lente ou marche rapide. RC:10' +AD | Footing 1H allure lente ou 1H velo | WEEK END RANDO 6H avec sac et ravito. Entretien pieds. | WEEK END RANDO 6 à 8H selon forme avec sac et ravito. Test frontale. |
| concentration 5'+ RD(respiration dynamisante) avant série+ PI dans le "dur". | Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | RE la veille+ R (routine matos, ravito)+ RR 2' avant de se coucher. MA 3 à 5 fois. BC au ravito + RR 2' | R (routine départ). TEST outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos. |
| SEMAINE 10 du 20 au 26 mai | | | |
| REPOS OU VELO 1H | FARTLEK 1H30' OU REPOS | Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H velo ou REPOS | SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 2H marche rapide |
| Bilan 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'objectif principal: Grand Raid moins de 30H. Imaginer plans A et B en fonction des ressentis. Préparer RC (récit course), temps de passage, temps passé aux ravitos, assistance, matériel... | | | |
| SEMAINE 11 du 27 mai au 2 juin | | | |
| 30' Footing échauff.+2X10X 45"(100%VMA)/30"(60%VMA)sur terrain souple R:2' RC:10'+AD | FARTLEK 1H15' (accélérer dans les côtes et récup dans les descentes). Ou Repos+ gainage | RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H velo | RANDO TRAIL 3H avec ravito mi course finir 20' plus rapide. |
| concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance | Etirements + RA(respiration abdominale) 2' | R (routine départ). MA 2 ou 3 fois associée à PI ou SP ou RR 3X2' en marchant. | RD après ravito. SP (souvenir positif de réussite pendant la partie plus rapide)+ geste associé. |
| SEMAINE 12 du 3 au 9 juin | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 30' Footing échauff.+2X8X2'(FC max sur terrain varié):45" allure lente ou marche rapide R:2' RC:10' +AD | FARTLEK 1H30' à la sensation. Terrain varié. | SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente | RANDO 4H avec sac et ravito |
| concentration 5'+ RD(respiration dynamisante) avant série + PI dans le "dur". | concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance | Matin: R (routine au choix). APM: RD avant de partir. BC et RR 2' avant de se coucher. | R (routines au choix). Outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos. |
| SEMAINE 13 du 10 au 16 juin | | | |
| 30' Footing échauff.+10X30"(100%VMA)30"(60%VMA) RC:10' marche rapide +AD | FARTLEK 1H ou REPOS. | RANDO 6 à 8H selon forme avec sac.Ravito organisé toutes les 2H environ. | SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H velo ou 1H allure Lente |
| concentration 5'+ RD(respiration dynamisante) avant séance. | Etirements + RR(respiration relaxante) 3' | R (routines au choix). Outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos. | Matin: R (routine au choix). APM: RD avant de partir. BC : 10' fin de journée. |
| SEMAINE 14 du 17 au 23 juin | | | |
| 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 REPOS si mauvaises sensations. | Footing 1H allure lente ou 1H velo |
| Préparer l' objectif principal: Grand Raid moins de 30H. 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. | | | |
| SEMAINE 15 du 24 au 30 juin | | | |
| Footing 30' allure lente ou REPOS +AD | Footing 30' allure lente ou REPOS | GRAND RAID 177KM | REPOS 2 SEMAINES MINIMUM |
| RC (récit course en vous voyant franchir la ligne d'arrivée). Séances de RR (respiration relaxante). BC. Bilan corporel et relâchement musculaire. REPOS et SOMMEIL | | RR 2' plusieurs fois avant le départ + R. routines. | 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.

Etirements sur "muscles tièdes". **VELO** en moulinant le plus possible.

SORTIE NECESSAIRE

SEMAINE RELACHEMENT

Préparation mentale

Plans, conseils: **Caroline GUIDONI**