



Bon   
courage!

### Plan XXXX : du 20 septembre au 17 octobre

On rentre dans le gros de la prépa pour le BelforTrail. Va falloir accumuler des km et du D+. Sur ce que j'ai vu sur les dernières semaines, tu respectes bien le plan, tu n'hésites pas à te rentrer dedans, t'es motivé, c'est nickel !!!

La première semaine, même si elle se termine avec un dossard, va falloir quand-même s'entraîner. Le trail de Rouffach fait partie de l'entraînement, t'essaieras de te faire mal dessus pour voir ce que tu es capable de faire ! Au BT, faudra juste faire 2 fois + de bornes. Mais en terme de temps, ça sera plutôt triple !

Je ne te refais pas le blabla sur l'échauffement ni sur l'ordre des séances, gère comme tu le souhaites tant que tu t'y retrouves avec ton organisation boulot/famille. Et écoute ton corps, si tu sens que tu es mort, passe une séance, faut pas voir ça comme un échec.

#### Semaine 1 : du 20 au 26 septembre

➤ séance 1 : Echauffement 20' footing, puis fractionné en pyramide sur terrain plat : tu essaies de rester à allure 4'00 et tu fais : 500-1000-1500-2000-1500-1000-500. Tu prends chaque fois 2' de récup (ça va te paraître long après le premier 500m et peut-être le premier 1000m, mais après ça va te paraître super court !). RAC 15' en trotinant.

➤ Séance 2 : footing à jeun EF 1h15. (c'est récup de la séance 1). J'ai vu que sur tes séances EF, tu as une allure parfaite, même si les jambes vont bien, faut rester lent, pas plus vite que 6'/km.

➤ Séance 3 : footing 20' échauffement. Puis fractionné en côte « chemin des poteaux ». Tu le fais une première fois tout doux en reconnaissance, sauf si tu y es allé avant. Puis ensuite tu te tapes 4 fois la montée en essayant d'appuyer. Tu redescends tranquillo par le même endroit et tu vas avoir les quadriceps qui brûlent. Conseil pour toi qui utilises les bâtons en course, prends-les sur cette séance ! A la fin, tu te fais un RAC 10/15', genre le parcours vita.

➤ Séance 4 : footing EF 1h15. Tu peux faire sur terrain vallonné, mais reste cool.

➤ Séance 5 : Trail de Rouffach 28km. En mode tu fais du mieux possible avec ce qui te reste dans les pattes ! Ca fera bosser la résistance, tu te diras que l'état de tes jambes à la fin, ce sera celui du BT au km 30 environ...

#### Semaine 2 : du 27 septembre au 3 octobre :

➤ Séance 1 : Footing EF hyyyyyyyyyyyyper lent, 1h max parce que je pense que les jambes vont être douloureuses !

➤ Séance 2 : Footing cool EF 40' puis, selon l'état de tes jambes, fractionné sans te rentrer dedans : 5 fois 800m entre @4'00 et @4'15, récup 1'30 entre chaque, puis RAC 15'. Si tu ne les sens pas les 800m, oublie et fais une séance 1h20 EF !

➤ Séance 3 : Footing cool 15' puis retour sur une petite séance d'escaliers. Ce que tu avais fait la dernière fois était bien, en alternant avec du renforcement musculaire. Amuse-toi, fais-toi mal aux cuisses.

➤ Séance 4 : Echauffement EF 30' puis Salbert par la route en essayant de mettre un peu d'intensité. Pareil, va mater sur Strava, le segment s'appelle « salbert climb », si tu rentres dans le top10 t'auras méga assuré ! Tu redescends en mode tranquille, soit par la route, soit par des chemins.

➤ Séance 5 : sortie longue montagne. Selon tes sensations, la remise en conditions de tes jambes. Tu fais rando-course ou plus course-rando, à toi de gérer !

### Semaine 3 : du 4 au 10 octobre

➤ séance 1 : Echauffement EF 20'. Puis tu vas faire fractionné court 3 fois 8x30/30. La première série sur du plat, la deuxième en montée, la troisième en descente. Tu peux par exemple faire ça vers la base nautique de l'étang des forges, comme ça c'est plat et t'es tout prêt d'une côte ! Attention car contrairement à ce qu'on pense, c'est la descente qui est l'exercice le + dur (surtout selon le degré de pente, sois tu lâches tout, soit tu retiens un peu et ça pique encore plus!). Du coup les temps de récup sont différents car selon que tu remontes ou que tu redescends, ça prend pas le même temps, mais c'est pas grave !

➤ Séance 2 : Echauffement cool 15' puis tu vas retrouver le chemin des poteaux, 5 fois aller-retour ! Rythme que tu veux. Bah oui désolé, faut bouffer du D+ et du D-, et là t'as une solution parfaite. Dis-toi que ce chemin a été construit pour toi. :-)

➤ Séance 3 : EF cool à (à jeun ou pas) 1h/1h15.

➤ Séance 4 : Echauffement cool et c'est reparti pour des escaliers. Libre à toi de choisir ton plan. Mets-moi, si tu veux, sur Whatsapp, avant de faire la séance, ce que tu comptes faire, et je valide !

➤ Séance 5 : SL montagne (mais ne dépasse pas 2h car une autre séance de qualité t'attend).

### Semaine 4 : du 11 au 17 octobre :

➤ Séance 1 : Echauffement EF 20' puis fractionné sur plat : 5 fois 1500m. Tu dois réussir à rester sous 6', à mon avis tu y arrives. Tu récupères 2' entre chaque, puis tu te fais un RAC 10'.

➤ Séance 2 : On va se calmer un peu : EF 1h15/1h30 vraiment tranquille.

➤ Séance 3 : Echauffement 5km, puis 5km au seuil (sur plat genre étang des forges) que tu dois passer entre 4'00 et 4'15 je pense ! Donc je dirais 21' max. Puis RAC 5km aussi.

➤ Séance 4 : Echauffement 15', puis escaliers. Puis RAC 15'.

➤ Séance 5 : SL montagne en fonction de comment tu ressens tes jambes. Ce serait bien d'aller chercher entre 1500 et 2000m de D+ sur au moins 25km. La semaine d'après sera light ; donc fais-toi plaisir si t'as les jambes et la tête !

Ca fait de nouveau 4 très belles semaines d'entraînement. En terme de km tu vas être pas mal. Le taf sera fait si tu arrives à me faire tout ça ! Je suis impatient de voir et de suivre ça de près !