



Préparation 2 Cimes : Programme débutant

Principes :

- ✓ Objectif : plaisir !
 - ✓ Prérequis : savoir courir (même très lentement) 1h sans s'arrêter
 - ✓ Plan sur 10 semaines
 - ✓ 2 à 3 entraînements/semaine :
 - En bleu : la sortie « longue & vallonnée » à courir entre 65 et 80% de votre FC max
 - En orange : la sortie « intervalles » (intensité ++ jusqu'à 100% de votre FC max)
 - En blanc : la sortie « facultative »
- Idéalement, il est préférable, surtout au début, de bien espacer les séances (ex : mardi – vendredi – dimanche), mais toutes les combinaisons sont possibles (pas d'ordre précis). Attention cependant qu'après les séances « oranges », les jambes risquent d'être lourdes ou un peu « cassées »...
- ✓ La colonne de droite donne les kilomètres approximatifs de la séance.
 - ✓ Lexique :
 - Ech = Echauffement → Rythme de course où l'on est hyper à l'aise.
 - RC = Retour au calme → Rythme de course de récupération... Lent, très lent !
 - R = Temps de récupération entre les séries
 - r = Temps de récupération entre chaque effort
 - ' = Minute
 - " = Seconde
 - X = fois
 - FCmax = Fréquence Cardiaque maximale. Elle est déterminée par votre cardiofréquencemètre (ceinture autour du thorax), votre montre avec capteur au poignet (attention surestimation fréquente !) ou par cette formule :
FCmax théorique = $220 - \text{âge}$.
Ex : si j'ai 40 ans, ma FCmax supposée est de 180 pulsations/min (220-40) →
Quand je dois courir entre 85 et 90% de FCmax, je dois alors courir entre 153 (180/10 X 8,5) et 162 puls/min (180/10 x9).
 - Si vous ne disposez pas d'un appareil cardio, vous devrez alors faire confiance à vos sensations... Restez toujours dans la gestion au début des entraînements, et accélérer sur la fin s'il vous a semblé facile. Il est préférable de finir sur une bonne note plutôt que d'exploser au début et de souffrir toute la séance.

SEM 1 Du 02 au 08/09	Entr 1	Endurance vallonnée 50'	8
	Entr 2	Ech 20' 2X (6x 30"vite/30"trot lent) R = 3' trot RC 15'	8,5
	Entr 3	Endurance calme 40'	6
Total KM :			22,5

SEM 2 Du 09 au 15/09	Entr 1	Endurance vallonnée 55'	9
	Entr 2	Ech 20' 8X 45" en côte (pente moyenne) R = trot sur la descente RC 20'	9
	Entr 3	Endurance calme 45'	7
Total KM :			25

SEM 3 Du 16 au 22/09	Entr 1	Endurance vallonnée 1H	10
	Entr 2	Ech 20' 2X (6x 40"vite/20"trot lent) R = 3' trot RC 20'	9
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			27

SEM 4 Du 23 au 29/09	Entr 1	Endurance vallonnée 1H10 <u>Ou</u> Reco boucle nord 4 cimes (/!\ 16km) Dans quel cas, l'Entr 3 (facultatif) est de 30' max.	11,5
	Entr 2	Choix d'une côte d'une pente moyenne à raide. Départ toujours du même point (pour vous stimuler à arriver toujours au même endroit, malgré la fatigue 😊) : Ech 20' + 8X 1' en côte (30" vite + 15" trot lent en continuant de monter + 15" relance vite) R = descente en trot très lent jusqu'au point de départ. RC 20'	9
	Entr 3	Endurance calme 55'	9
Total KM :			29,5

SEM 5 Du 30/09 au 06/10	Entr 1	Endurance vallonnée 1H15	12
	Entr 2	Ech 20' + 5X 5' à 90-95% de la FCmax R = 2' + RC 15'	11,5
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			31,5

SEM 6 Du 07 au 13/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H20	13
	Entr 2	Choix d'une <u>LONGUE</u> côte de pente moyenne (5 à 8%) Travail en côte avec repos dégressif (→ de moins en moins de temps de repos !): Ech 20' + 10X 2' en côte (90%FCmax) Après les 3 premières : R = 2' trot lent en redescendant ; Les 3 côtes suivantes : R = 1'40 trot lent en redescendant ; Les 4 derniers efforts : R = 1'20 trot lent en redescendant. + RC 15'	12,5
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			33,5

SEM 7 Du 14 au 20/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H35 RECO 4 CIMES (boucle sud) TOUS PRESENTS ! 😊	16
	Entr 2	Ech 20' 10' à 80% FCmax + 5' cool + 10' à 85% FCmax + 5' cool + 7' à 90% FCmax RC 15'	11
	Entr 3	Endurance calme 55'	9
Total KM :			36

SEM 8 Du 21 au 27/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H45	17
	Entr 2	Ech 20' + 5km à 85% FCmax + 1km très cool + 3km à 90% FCmax + 1km très cool + 1km à 95%FCmax + RC 10'	16
	Entr 3	Endurance calme 40'	6
Total KM :			39,5

SEM 9 Du 28/10 au 03/11	Entr 1	Endurance « plate » à modérément vallonnée 1H15	12,5
	Entr 2	Ech 20' + 6X3' sur terrain vallonné à 90-95% FCmax R = 2' Il s'agit d'accélérer/ de pousser où que l'on soit (côte, descente, plat,...) + RC 15'	10
	Entr 3	Endurance calme 60'	10
Total KM :			32,5

SEM 10 Du 04 au 10/11	Entr 1	<i>Séance à idéalement réaliser le mardi ou mercredi</i> Ech 20' + 3X5' allure course R = 2' trot + RC 15'	9,5
	Entr 2	<i>Séance à idéalement réaliser le jeudi ou vendredi</i> Endurance très cool 30-40'	6
	10/11	DIMANCHE ! 2 CIMES JOUR J ! Vu le départ assez rapide de la course (dû à la descente), je vous conseille de vous échauffer gentiment 5 à 10' avant de vous lancer sur les 16km. Aussi non, prenez un départ prudent ! 😊 BONNE COURSE ET SURTOUT BON AMUSEMENT !	17
Total KM :			32,5