



## Préparation 4 Cimes : Programme débutant

### Principes :

- ✓ Objectif : plaisir !
- ✓ Prérequis : savoir courir (même très lentement) 1h15 à 1h30 sans s'arrêter
- ✓ Plan sur 10 semaines
- ✓ 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 95% de votre FC max)
  - En blanc : la sortie « footing facile » à courir entre 60 et 75% de votre FC max

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 et un peu « cassées »...

- ✓ La colonne de droite donne les kilomètres approximatifs à titre indicatif
- ✓ 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
  - 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 → Quand je dois courir entre 85 et 90% de FCmax, je dois alors courir entre 153 ( $180/10 \times 8,5$ ) et 162 puls/min ( $180/10 \times 9$ ).
  - 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.



<b>SEM 1</b> Du 02 au 08/09	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H00	10,5
	Entr 2	Ech 20' 2X (8x 30" vite/30" trot lent) R = 3' trot RC 15'	10
	Entr 3	Endurance calme 40'	7
Total KM :			27,5

<b>SEM 2</b> Du 09 au 15/09	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H10	12,5
	Entr 2	Ech 20' 12X 40" en côte (pente moyenne) R = trot sur la descente RC 20'	11
	Entr 3	Endurance calme 45'	8
Total KM :			31,5

<b>SEM 3</b> Du 16 au 22/09	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H20	14
	Entr 2	Ech 15' 6 X 5' à 90-95% de la FCmax R = 2' RC 15'	12
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			34

<b>SEM 4</b> Du 23 au 29/09	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H30 RDV à la reco de la boucle nord pour la réaliser dans une ambiance conviviale le dimanche 29/09 au 10h !	16
	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' + 10 X 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'	10
	Entr 3	Endurance calme 55'	9
Total KM :			35



<b>SEM 5</b> Du 30/09 au 06/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H40	17,5
	Entr 2	Ech 15' 8'-10'-12'-10'-8' entre 85-90% de la FCmax R = 2' RC 15'	16,5
	Entr 3	Endurance calme 40'	7
Total KM :			41

<b>SEM 6</b> Du 07 au 13/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 2H00 avec relances de 20'' (1 à 2km/h + vite que l'allure d'endurance) au-dessus de chaque côte (pas la 1 <sup>ère</sup> ½ heure, ni le dernier ¼ d'heure)	20,5
	Entr 2	Choix d'une LONGUE 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	13,5
	Entr 3	Endurance calme 50'	8,5
Total KM :			42,5

<b>SEM 7</b> Du 14 au 20/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H35 RECO 4 CIMES (boucle sud) TOUS PRESENTS ce 20/10 ! 😊	16
	Entr 2	Ech 20' 20' à 80% FCmax + 5' cool + 20' à 85% FCmax + 5' cool + 10' à 90% FCmax + 5' cool + 5' à 95% FCmax RC 15'	20
	Entr 3	Endurance calme 60'	10
Total KM :			46



<b>SEM 8</b> Du 21 au 27/10	Entr 1	Endurance/rando-trail (côtes pouvant être marchées) 2H15 Essayez de varier les terrains et de tester vos ravitos ! 😊	23
	Entr 2	Ech 15' + 5km à 85% FCmax + 2km cool + 4km à 90% FCmax + 1km cool + 3km à 90-95% FCmax + RC 15'	20
	Entr 3	Endurance calme 40'	7
Total KM :			50

<b>SEM 9</b> Du 28/10 au 03/11	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H20	14,5
	Entr 2	Ech 20' + 8X3' à 90-95% FCmax R = 1'30 (Il s'agit d'accélérer/ de pousser où que l'on soit (côte, descente ou plat) + RC 15'	14
	Entr 3	Endurance calme 60'	10
Total KM :			38,5

<b>SEM 10</b> Du 04 au 10/11	Entr 1	<i>Séance à idéalement réaliser le mardi ou mercredi</i> Ech 20' + 3X6' allure course R = 3' trot + RC 15'	11
	Entr 2	<i>Séance à idéalement réaliser le jeudi ou vendredi</i> Endurance très cool 40'	7
	Entr 3	<b>DIMANCHE</b> <b>! 4 CIMES JOUR J !</b> 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 33km. Aussi non, prenez un départ prudent ! 😊 <b>BONNE COURSE ET SURTOUT BON AMUSEMENT !</b>	33
Total KM :			51