



PERIGORD GRANDTRAIL

2800+
85 km

1200+
42 km

350+
17 km



Plan d'Entrainement

Prendre le départ d'un trail, qu'il soit court, long ou très long, que ce soit son premier ou son centième, est toujours un moment particulier. On peut venir pour le défi, pour les paysages, pour l'ambiance, pour passer un bon moment entre amis



En Périgord, vous aurez tout ça à la fois. Du départ à la ligne d'arrivée, vous en prendrez plein les yeux, mais aussi plein les jambes. C'est là que j'interviens, car si je ne suis pas responsable de la beauté de la région, je peux faire quelque chose pour aider à profiter au maximum de votre course et à finir avec l'envie de revenir l'année d'après.

Coach



COACHING

Les mots du Coach

Les entraînements que je vais vous proposer au cours des prochains mois ont pour objectif de vous amener au bout en prenant le maximum de plaisir. Vous y trouverez trois modèles différents, un pour le 17km (2 séances hebdomadaires), un pour le trail des Bastides (3 séances hebdomadaires) et un pour l'ultra (4 séances hebdomadaires). À cela s'ajoutera une sortie optionnelle, si vous avez le temps ou l'envie d'en faire un peu plus.

La première phase de vos entraînements s'étale sur 7 semaines, du 19 novembre au 6 janvier. C'est la période foncière, qui va vous servir de base pour la suite. Je pars du principe que vous avez probablement fait une coupure avec la course en septembre ou octobre et que vous reprenez tranquillement depuis quelques semaines.

Vous remarquerez que pour cette première phase je ne donne pas d'allure mais qu'à la place je vous encourage à courir à la sensation, en fonction de votre ressenti d'effort, en utilisant l'échelle de Borg. Mise au point par le chercheur suédois Gunnar Borg, cette échelle est basée sur les impressions subjectives de dureté de l'effort. La RPE (Rate of Perceived Exertion) est subjective car un même entraînement pourra vous paraître facile ou difficile en fonction de votre fatigue du jour.



ECHELLE DE BORG (0-10)

0	<i>aucun effort</i>
1	<i>très très facile</i>
2	<i>très facile</i>
3	<i>facile</i>
4	<i>effort modéré</i>
5	<i>moyen</i>
6	<i>un peu dur</i>
7	<i>dur</i>
8	<i>très dur</i>
9	<i>très très dur</i>
10	<i>Maximal</i>



Laurent Kurtzemann

Au-delà de la FC qui est une donnée très variable selon les jours, se baser sur la RPE est un bon moyen de savoir s'il faut lever le pied ou au contraire si vous pouvez en demander un peu plus.

La RPE est graduée de 1 à 10, 1 étant le repos total, et 10 la chose encore plus difficile que la chose la plus difficile que vous n'avez jamais faite.



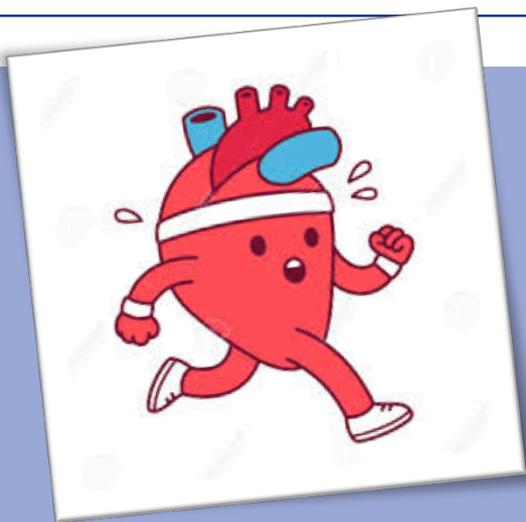
Note pour les séances

Sorties longues : séances à allure tranquille, mais sur une durée importante. Si vous voulez, vous pouvez alterner marche et course pendant ces sorties, comme par exemple 1' de marche tous les $\frac{1}{4}$ d'heure. Ça aide à mieux récupérer et les sorties passent plus vite. Vous pouvez aussi vous servir du terrain et marcher dans les côtes les plus raides quand vous courez en nature.

Les lignes droites en fin de footing : parfois, en fin de footing, je vous demanderai de courir quelques lignes droites. L'objectif est de garder un geste rapide et du dynamisme : fréquence de foulée élevée, pose du pied rapide, buste bien placé, bras actifs. **Ce n'est pas du sprint.** C'est une accélération progressive mais non maximale sur une centaine de mètres. La récup se fait en marchant jusqu'au point de départ. 4 à 6 lignes suffisent amplement, et elles peuvent aussi se courir en côte.



A/R en côtes : le but est de faire un peu de dénivelé. Échauffez-vous 10' sur le plat puis allez dans une côte assez raide qui vous oblige à marcher par endroits (ou tout du long si vous trouvez) pour ne pas faire trop grimper le cardio. Respectez bien la RPE indiquée pendant la montée et descendez tranquille. Gardez 5'-10' de footing cool à la fin. Quand vous aurez des lignes à faire, il sera normal de ne pas avoir de super sensations. Pensez alors à votre placement et à courir proprement.



Note pour les séances

Sprint.

Là, c'est vraiment à bloc. Donc la récup est très importante, il faut la prendre en entier de façon à être prêt à tout donner à chaque fois. Redescendez au départ et trottinez sur le plat. Même si elle vous paraît longue. Choisissez une côte qui vous permette de courir, pas un mur qui vous oblige à marcher. Prenez aussi le temps de bien vous échauffer. Trottinez 15'-20' environ puis fais par exemple :

1. 3x30m de talons fesses avec 30-50m cool entre chaque
2. 3x30m de montées de genoux avec 30-50m cool entre chaque
3. 3x30m de pas chassés avec 30-50m cool entre chaque
4. 4 accélérations progressives de 80-100m avec 80-100 cool entre chaque

Test 10' sur piste : ce test servira à déterminer vos allures lors des prochaines phases. Je n'utilise pas la VMA dans mes plans, c'est pourquoi je vous propose ce test. Échauffez-vous comme pour une course, le but est ensuite de parcourir la plus grande distance en 10'. Je vous montrerai comment calculer vos allures lors du prochain article.



Plan d'Entrainement

LA LEGENDE (17km)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 19/11 Au 25/11	Repos	Repos	Footing 45' RPE 4-5	Repos	Repos	Optionnel Vélo plat 1h00 RPE 4-5	Sortie longue trail 50' RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes
Du 26/11 Au 2/12	Repos	Repos	A/R en côtes 45' + 4 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Repos	Optionnel Vélo plat 1h15 RPE 5	Sortie longue trail 1h00 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes
Du 3/12 Au 9/12	Repos	Repos	A/R en côtes 45' + 4 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Repos	Optionnel Vélo plat 1h30 RPE 5	Sortie longue trail 50'-60' RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 10/12 Au 16/12	Repos	Repos	A/R en côtes 50' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h15 RPE 5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h15 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 17/12 Au 23/12	Repos	Repos	A/R en côtes 50' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 4-5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h15 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 24/12 Au 30/12	Repos	Repos	A/R en côtes 50' + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 4-5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h15 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 31/12 Au 6/01	Repos	Footing 30' + 5 lignes droites RPE 4-5	Repos	Test 10' sur piste	Repos	Repos	Sortie longue trail 1h00 RPE 5, 7 maxi dans les côtes

Plan d'Entrainement

p.6

LA TRAIL DES BASTIDES (42 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 19/11 Au 25/11	Repos	Footing 45' RPE 4-5	Repos	Footing vallonné 55'-65' RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Optionnel Vélo plat 1h30 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h00 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes
Du 26/11 Au 2/12	Repos	A/R en côtes 45'-50' + 4 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Footing vallonné 1h00-1h10 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Optionnel Vélo plat 2h00 RPE 5	Sortie longue trail 1h15 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes
Du 3/12 Au 9/12	Repos	A/R en côtes 45'-50' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 4-6x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Optionnel Vélo plat 1h30 RPE 5	Sortie longue trail 50'-60' RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 10/12 Au 16/12	Repos	A/R en côtes 50'-55' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 6-8x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h15 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 17/12 Au 23/12	Repos	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 8-10x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30-2h00 RPE 4-5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h30 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 24/12 Au 30/12	Repos	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 10-12x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30-2h00 RPE 4-5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h30 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 31/12 Au 6/01	Repos	Footing 40'-45' + 6 lignes droites RPE 4-5	Repos	Test 10' sur piste	Repos	Optionnel Vélo plat 1h15 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h00 RPE 5, 7 maxi dans les côtes

Plan d'Entraînement

p.7

Ultra du Périgord (85 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 19/11 Au 25/11	Footing 45' RPE 4-5	Repos	Footing valloné 55'-65' RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Footing 50' RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo plat 1h45-2h15 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h00-1h10 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes
Du 26/11 Au 2/12	A/R en côtes 45'-50' + 4 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Footing valloné 1h00-1h10 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Footing 55' RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo plat 2h00-2h30 RPE 5	Sortie longue trail 1h15-1h30 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes
Du 3/12 Au 9/12	A/R en côtes 45'-50' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 4-6x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Footing 45' RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo plat 1h30 RPE 5	Sortie longue trail 50'-60' RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 10/12 Au 16/12	A/R en côtes 50'-55' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 6-8x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Footing 1h10 RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo valloné 2h00 RPE 5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h15-1h30 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 17/12 Au 23/12	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 8-10x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Footing 1h20 RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo valloné 2h00-2h30 RPE 4-5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h30-1h45 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 24/12 Au 30/12	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Sprint en côte 10-12x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Footing 1h30 RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo valloné 2h00 RPE 4-5 avec quelques côtes à 7	Sortie longue trail 1h45-2h00 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 31/12 Au 6/01	Footing 40'-45' + 6 lignes droites RPE 4-5	Repos	Test 10' sur piste	Footing 50' RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo plat 1h30 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h00-1h15 RPE 5, 7 maxi dans les côtes

ookpik®

www.perigordgrandtrail.com



PERIGORD GRANDTRAIL

2800+
85 km

1200+
42 km

350+
17 km

Bon entrainement

Les coureurs du Périgord
86, Avenue Pasteur
24 100 Bergerac

@ utdp.organisation@gmail.com
www.perigordgrandtrail.com



COACHING

Laurent Kurtzemann
<http://lknutritioncoaching.fr/>
laurent@lknutritioncoaching.fr

