



# PERIGORD GRANDTRAIL

2800+  
85 km

1200+  
42 km

350+  
17 km



## Plan d'Entraînement

Période 25 Février 2019 – 31 Mars 2019

Dans 11 semaines, vous serez sur la ligne de départ du Périgord Grand Trail. Si vous avez suivi les deux premières phases des plans que je vous propose, vous avez acquis une base solide pour bien aborder les entraînements spécifiques à la distance que vous avez choisie.

À partir de maintenant, et jusqu'à la course, l'orientation des entraînements va changer, pour coller au mieux aux exigences du parcours que vous allez affronter le jour J.



### Coach

**K** Nutrition

COACHING

## Les mots du Coach

### Fractionné au temps.

Vous en connaissez désormais le principe. Et vous vous en serviez jusqu'à présent principalement pour les sorties longues ou les footings. Dorénavant, certains fractionnés ou séances de rythme ne se feront plus sur terrain plat, mais en nature. Il ne sera plus question d'allure au km, mais de RPE. Ainsi, je vous demanderai par exemple une séance de 6x4' à la RPE résistance courte. Il s'agira alors de courir à un ressenti d'effort similaire à celui que vous auriez eu sur le plat à l'intensité cible.



### 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



### Vos Allures :

Malgré tout, vous conserverez des séances sur piste ou sur route. En effet le Périgord Grand Trail reste roulant (bien que casse pattes) et il est important de maintenir votre faculté à envoyer sur le plat.

Si vous sentez que vous avez progressé, vous pouvez recalculer vos allures **en enlevant 4 à 5 secondes au km** à vos allures cible.



## Note pour les séances

### Sorties longues

À faire de préférence sur un terrain proche de celui de la course. Essayez d'avoir un ratio km/D+ équivalent à votre parcours au PGT, soit environ :

- 200 D+ pour 10 kms pour La Légende
- 260 D+ pour 10 kms pour les Bastides
- 330 D+ pour 10 kms sur l'Ultra

### Préparation spécifique

La phase spécifique ne se résume pas à l'entraînement des jambes. Testez aussi votre matériel prévu pour la course, ainsi que votre stratégie de ravitaillement. L'estomac s'entraîne tout autant que le reste. Et c'est au moins aussi important que de prendre le départ avec des jambes de feu.

### Séances vitesse en côte/plat ou plat/côte.:

Pour améliorer les transitions dues au relief, et changer un peu aussi. Elles seront courues moitié côte-moitié plat en relance, ou moitié plat-moitié côte. C'est à dire que vous ferez soit :

#### Côte / Plat

La première moitié de la fraction en côte et la seconde sur le plat. Il vous faudra trouver un terrain approprié. Par exemple 1' vite côte-plat/récup retour au point de départ : vous faites 30" vite en côte et une fois arrivé en haut au bout de 30", vous continuez 30" vite sur le plat en relançant rapidement (très soutenu mais pas à bloc). Et pour récupérer, vous revenez à votre point de départ tranquillement.

#### Plat / Côte

La première moitié de la fraction sur le plat vite (très soutenu mais pas à bloc) et la seconde en côte. Il vous faudra trouver un terrain approprié. Par exemple 1' vite plat-côte/Récup retour au point de départ : vous faites 30" vite sur le plat et une fois arrivé au pied de la côte au bout de 30", vous continuez 30" vite en montant le plus rapidement possible (dynamique et bonne fréquence de foulée). Et pour récupérer, vous revenez à votre point de départ tranquillement.



# Plan d'Entraînement

## LA LEGENDE (17km)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 25/02 Au 3/03	Repos	Repos	Séance Vitesse en Côtes Plat/côte 6x1' Récup= retour au point de départ (2' environ)	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h15 1h00 RPE 5 + 10' RPE 6-7 + 5' cool
Du 4/03 Au 10/03	Repos	Repos	Allure Résistance courte (plat) 4x6' Récup 1'20	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 5	Sortie longue trail 1h30 RPE 4-5 tout le long
Du 11/03 Au 17/03	Repos	Repos	Séance Vitesse en Côtes Côte/plat 6x1' Récup= retour au point de départ (2' environ)	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h30 1h10 RPE 5 + 15' RPE 6-7 + 5' cool
Du 18/03 Au 24/03	Repos	Repos	Allure soutenue (plat) 30' au total Vous avez droit à 2 pauses de 1'30 quand vous voulez durant les 30'	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 5	Sortie longue trail 1h45 RPE 5 tout le long
Du 25/03 Au 31/03 (allégée)	Repos	Repos	Séance Marches ou Côtes 3x 1'30 RPE 8 3x 1' RPE 9 3x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	Repos	Optionnel Vélo plat 1h00 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h00 RPE 5 tout le long

# Plan d'Entraînement

## LA TRAIL DES BASTIDES (42 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 25/02 Au 3/03	Repos	Allure vitesse 2x3' récup 2'+ 2x2'30 récup 1'30 + 2x2' en récup 1' + 2x1'30 récup 50"	Repos	Footing trail 1h15 Objectif maximum de D+ RPE 5	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie longue trail fin rapide 2h00 1h30 allure PGT + 30' RPE 6 à 7 sur la fin OU Course 20kms Même principe
Du 4/03 Au 10/03	Repos	Séance Marches ou Côtes 2x 1'30 RPE 8 3x 1' RPE 9 4x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30-2h00 RPE 4-5	Repos	Allure Résistance e courte (plat) 4x6' Récup 1'20	Sortie très longue trail (rando, course) 2h30-3h00 Allure PGT
Du 11/03 Au 17/03	Repos	Allure vitesse (plat) 2x(3'30 récup 2'30 - 2'30 récup 2' - 2' récup 3')	Repos	Séance Vitesse en Côtes Côte/plat 6x50" Récup= retour au point de départ (2' environ)	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 5 tout du long	Sortie longue trail 1h30 Allure PGT avec quelques accélération de 1' à 5' à l'envie RPE 7 maxi
Du 18/03 Au 24/03	Repos	Allure Résistance courte (vallonnée, à la RPE) 5-6x4' récup 1'	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h-30-2h00 RPE 4-5	Repos	Allure soutenue (plat) 25' à 30' en continu	Sortie très longue trail (rando, course) 3h00 à 4h00 Allure PGT maxi (pas plus vite) Ou Course 30 à 35kms Même principe
Du 25/03 Au 31/03 (allégée)	Repos	Séance mixte (plat) 2x1'30 allure vitesse récup 50" 2x3' allure vitesse récup 2' 4x40" allure sprint récup 1'30	Repos	Footing 45'-50' RPE 4-5	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00- 2h30 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h15 1h00 RPE 5 + 10' RPE 6-7 + 5' cool

# Plan d'Entraînement

p. 6

## Ultra du Périgord (85 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 25/02 Au 3/03	Footing 50'-60' RPE 4-5	Repos	Séance Mixte (plat) 3x(4'+2x40") 4' allure résistance courte 40" allure sprint Récup 1' après les 4' et 1'20 très cool après les 40"	Repos	Séance Vitesse en Côtes Plat/côte 6x50" Récup= retour au point de départ (2' environ)	Optionnel Vélo vallonné 2h30 RPE 5-6	Sortie longue trail fin rapide 2h00 1h30 allure PGT + 30' RPE 6 à 7 sur la fin OU Course 25- 30kms Même principe
Du 4/03 Au 10/03	Footing Récup 40'-45' RPE 4	Repos Mars	Séance Marches ou Côtes 4x 1'30 RPE 8 4x 1' RPE 9 4x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00-2h30 RPE 5	Allure Résistance courte (plat) 4x6' Récup 1'20	Sortie très longue trail (rando course) 3h00-3h30 Allure PGT
Du 11/03 Au 17/03	Footing récup 50" RPE 4	Repos	Séance Mixte (plat) 4' allure vitesse Récup 3'30 + 40" allure sprint Récup 1'20 très lent + 3'30 en allure vitesse récup 3' + 40" allure sprint Récup 1'20 très lent + 3' allure vitesse récup 2' + 40" allure sprint Récup 1'20 très lent + 1'30 allure vitesse Récup 1' + 40" allure sprint	Repos	Optionnel Vélo vallonné 3h00 RPE 5 tout du long	Séance Vitesse en Côtes Côte/plat 6x50" Récup= retour au point de départ (2' environ)	Sortie longue trail 1h30 Allure PGT avec quelques accélération de 1' à 5' à l'envie RPE 7 maxi
Du 18/03 Au 24/03	Footing Récup 50'-60' RPE 4	Repos	Séance Marches ou Côtes 3x 1'30 RPE 8 3x 1' RPE 9 3x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	Allure Résistance courte (plat) 5 à 6x4' Récup 1'	Optionnel Vélo vallonné 2h00-2h30 RPE 5 avec quelques côtes à 7	Sortie très longue trail (rando course) 5h00 à 6h00 Allure PGT maxi (pas plus vite) Ou Course 40 à 50kms Même principe
Du 25/03 Au 31/03 (allégée)	Footing récup 30'-40' RPE 3-4 Ou Vélo 1h00 cool	Repos	Allure Sprint 15x20" Récup 40" très cool	Repos	Allure soutenue (vallonné, à la RPE) 30' au total Vous avez droit à 2 pauses de 1'30 quand vous voulez durant les 30'	Optionnel Vélo vallonné 1h30-2h00 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h20-1h30 RPE 5, 6 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](mailto:utdp.organisation@gmail.com)  
[www.perigordgrandtrail.com](http://www.perigordgrandtrail.com)



COACHING

Laurent Kurtzemann  
<http://lknutritioncoaching.fr/>  
[laurent@lknutritioncoaching.fr](mailto:laurent@lknutritioncoaching.fr)

