



# PERIGORD GRANDTRAIL

2800+  
85 km

1200+  
42 km

350+  
17 km

## Plan d'Entrainement

Période 07 Janvier 2019 - 24 Février 2019

Nous y sommes. 2019 est là. Et pour commencer ce nouvel article, je vous souhaite une belle et heureuse année. Sportive bien sûr, mais pas que. Que cette nouvelle année soit pour vous synonyme de santé, de joie et de belles expériences



Nous nous étions quittés sur une semaine d'entraînement allégée, ponctuée par un test sur piste qui a dû vous faire éliminer vos derniers excès des fêtes. Il est temps maintenant de voir comment interpréter ce test et de passer aux choses – plus – sérieuses, à savoir une phase de vitesse et de résistance qui vous permettra d'aborder du mieux possible les séances spécifiques de votre préparation au Périgord Grand Trail.

### Coach

**K** Nutrition

COACHING



## Note pour les séances

### Comment utiliser votre test 10'.

Dans les plans qui vont suivre, vous trouverez différentes séances de fractionné. Voici comment calculer vos allures pour ces séances en fonction du résultat de votre test.

Tout d'abord, vous allez devoir calculer  **votre allure moyenne au km lors du test.**

Par exemple, si vous avez parcouru 2500m en 10', votre allure moyenne est de 4'00/km. Appelons cette allure « Allure 10' » (malin non ?)

Et voici maintenant comment passer de cette allure 10' aux autres utilisées dans les plans. Je vous donne toutes les allures que nous aurons l'occasion d'utiliser jusqu'au Jour J : lors de cette phase, il est normal que vous ne les croisie pas toutes.



### Vitesse

**Allure 10' + 4'' à 8'' au km.** Si on garde l'exemple cité plus haut, l'allure Vitesse est de 4'04 à 4'08/km.

**Allure Sprint : allure 10' – 5'' à 10'' au km.**

**Résistance courte : allure 10' + 12'' à 17'' au km.**

**Résistance moyenne : allure 10' + 17'' à 22'' au km.**

**Résistance longue : allure 10' + 22'' à 30'' au km.**

**Allure soutenue : allure 10' + 30'' à 40'' au km.**

## Les mots du Coach

### Fractionné au temps.

Vous n'avez pas tous le même niveau. Ainsi, une séance de 10x400m équivalra à 10x1'20 pour certains alors que pour d'autres il faudra faire 10x2'. Et ce pour le même engagement et la même intensité visée.

Au final, ce ne sera pas du tout la même chose. Ne connaissant pas vos allures particulières, je ne peux pas vous donner des séances métrées mais uniquement au temps. Mais que cela ne vous empêche pas de convertir ces temps en distance. Par exemple, vous pouvez transformer 5x3' en 5x800m si en 3' à l'allure cible vous pensez courir environ 800m.



### 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

La RPE :



Je vous en ai parlé dans l'article précédent. Elle est toujours d'actualité. Essayez de vous servir de votre expérience du cycle passé pour bien analyser vos sensations lors des séances de fractionnées. Cela vous sera utile lors de la préparation spécifique où je vous demanderai de courir en nature, sur des terrains vallonnés où la vitesse ne sera plus significative. En d'autres termes, intégrez bien vos sensations à une allure donnée sur le plat, pour pouvoir reproduire ces sensations sur un parcours comme celui du Périgord Grand Trail.



## Note pour les séances

### A/R en côtes avec descente rapide

Cette fois-ci, le but en plus du dénivelé est de casser un peu les fibres des cuisses en prévision du reste de la saison et des premières sorties montagneuses. Pas de lignes à la fin. RPE 5 en montée (marche conseillée, ce n'est pas ça qu'on travaille). Descente le plus vite possible sans prendre de risques en fonction du terrain.

Échauffement 15-20' environ avec au moins une fois la descente qui servira de terrain de jeu, qui n'a pas besoin d'être super raide. Il faut pouvoir courir vite sans perdre le contrôle. Retour au calme 10'.

### Sorties longues (Marathon et Ultra) :

Vraiment tranquilles, on reste sur des RPE légères, car le reste de la semaine est bien chargé. Marche quand c'est trop raide, quand tu en as envie, ou donne toi un rythme genre 14' de course 1' de marche pour que ça passe plus vite et pour mieux récupérer ensuite.

### Sorties très longues (Ultra) :

Encore plus tranquilles, sur un terrain très escarpé voir montagneux. Marchez dans les côtes et le reste cool. Le but est de vous faire faire des bornes en prévision des grosses sorties de la prépa PGT.

### Fractionnés et séances de résistances/allure soutenue

Echauffement (20' environ) et retour au calme (10') obligatoires. Le piège est d'aller trop vite. Contrôlez bine votre allure. Je l'ai déjà dit plus haut mais essayez de repérer vos sensations en RPE, parce qu'on s'en servira beaucoup sur terrain vallonné ensuite



# Plan d'Entrainement

## LA LEGENDE (17km)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 7/01 Au 13/01	Repos	Repos	Allure Vitesse 8 à 10x1' Récup 40"	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 4-5	Sortie longue <u>trail</u> 1h10 RPE 5 tout le long
Du 14/01 Au 20/01	Repos	Repos	Sprint en côte 6-8x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30-1h45 RPE 5	A/R en côtes 1h00 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes La dernière côte très vite (RPE 8-9)
Du 21/01 Au 27/01	Repos	Repos	Allure Vitesse 4 à 5x2' Récup 1'20	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 5	Sortie longue <u>trail</u> 1h20 RPE 5 tout le long
Du 28/01 Au 3/02	Repos	Repos	Sprint en côte 8-10x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30-1h45 RPE 5	A/R en côtes 1h00 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes Les deux dernières côte très vite (RPE 8-9)
Du 4/02 Au 10/02	Repos	Repos	Allure Vitesse 2x6x1' Récup 40" Récup 3' entre les deux séries	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 5	Sortie longue <u>trail</u> 1h30 RPE 5 tout le long
Du 11/02 Au 17/02	Repos	Repos	Sprint en côte 10-12x10" à bloc en côte Récup 2' minimum	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30-1h45 RPE 5	A/R en côtes 1h00 RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes Les trois dernières côte vite (RPE 7-8)
Du 18/02 Au 24/02	Repos	Repos	Allure Vitesse 2x3' récup 2' 2x2' récup 1'20 2x1' récup 40"	Repos	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h30 RPE 5	Sortie longue <u>trail</u> 1h40 RPE 5 tout le long

# Plan d'Entrainement

p. 6

## LA TRAIL DES BASTIDES (42 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 7/01 Au 13/01	Repos	A/R en côtes 45'-50' + 5 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Séance mixte 4x3' allure vitesse récup 2' + 4x40" allure sprint récup 1'20	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Allure Résistance moyenne 3x8' Récup 2'
Du 14/01 Au 20/01	Repos	A/R en côtes descente rapide 3 à 4 descentes peu techniques de 2' environ	Repos	Allure vitesse 12 à 15x1' Récup 45"	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h-30- 2h00 RPE 4-5	Sortie longue trail 1h45 RPE 5, 7 maxi dans les côtes
Du 21/01 Au 27/01	Repos	A/R en côtes 50'-55' + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Allure vitesse 40"/1'/1'20/1' 40'/2'/2'20 etc. Récup 1'15 Vous arrêtez la séance quand vous ne tenez plus les allures.	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00-2h30 RPE 4-5	Allure Résistance courte 6x4' Récup 1'
Du 28/01 Au 3/02	Repos	A/R en côtes descente rapide 4 à 5 descentes peu techniques de 2' environ	Repos	Séance mixte 3 à 4x(4'+2') 4' à l'allure résistance courte 2' à l'allure vitesse Récup 1' après les 4' et 2'30 après les 2'	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h-30- 2h00 RPE 4-5	Sortie longue trail 2h00 RPE 5 tout le long
Du 4/02 Au 10/02	Repos	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Séance côtes (ou escaliers) 10 à 12x30" vite / récup descente	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00-2h30 RPE 4-5	Allure Résistance moyenne 12' - 10 - 8' Récup 3'-2'30
Du 11/02 Au 17/02	Repos	A/R en côtes descente rapide 5 à 6 descentes peu techniques de 2' environ	Repos	Séance mixte 2x2' allure vitesse récup 1' 2x4' allure résistance courte récup 1' 4x40" allure sprint récup 1'20	Repos	Optionnel Vélo vallonné 1h-30- 2h00 RPE 4-5	Sortie longue trail 2h15 RPE 5 tout le long
Du 18/02 Au 24/02	Repos	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 4-5, 6 maxi dans les côtes	Repos	Séance côtes (ou escaliers) 3x 1'30 (RPE 7- 8) 4x 1' (RPE 8-9) 5x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	Optionnel Vélo vallonné 2h00-2h30 RPE 4-5	Allure Résistance courte 3x6' récup 1'30 3x4' récup 1'

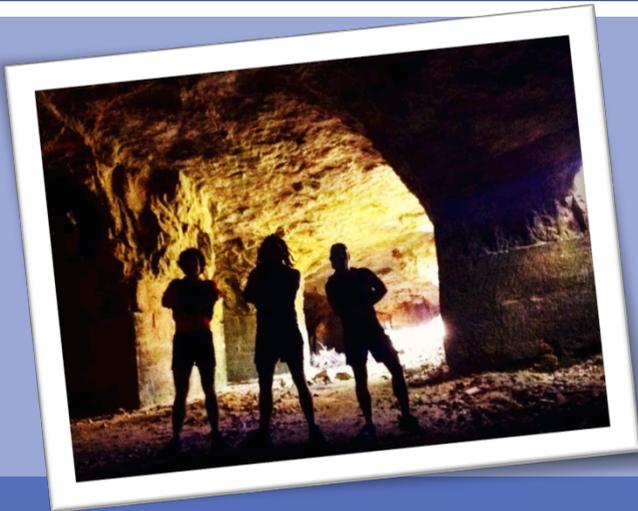
# Plan d'Entraînement

p.7

## Ultra du Périgord (85 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 7/01 Au 13/01	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 5	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Séance mixte 4x3' allure vitesse récup 2' + 4x40" allure sprint récup 1'20	Repos	Allure soutenue 30' en continu	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie longue <u>trail</u> 1h30 RPE 6 maxi dans les côtes
Du 14/01 Au 20/01	A/R en côtes descente rapide 4-5 descentes peu techniques de 2' environ	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Allure vitesse 12 à 15x1' Récup 45"	Repos	Footing 1h00-1h10 RPE 5 Ou Vélo durée libre	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie très longue <u>trail</u> ( <u>cando</u> course) 2h30-3h00 RPE 5-6 maxi dans les côtes
Du 21/01 Au 27/01	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 5	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Allure vitesse 40"/1'/1'20/1'40/2'/2'20 etc. Récup 1'15 Vous arrêtez la séance quand vous ne tenez plus les allures.	Repos	Allure Résistance longue 20' en continu	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie longue <u>trail</u> 1h30-1h45 RPE 6 maxi dans les côtes
Du 28/01 Au 3/02	A/R en côtes descente rapide 5-6 descentes peu techniques de 2' environ	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Séance mixte 3 à 4x(4'+2') 4' à l'allure résistance courte 2' à l'allure vitesse Récup 1' après les 4' et 2'30 après les 2'	Repos	Footing 1h00-1h10 RPE 5 Ou Vélo durée libre	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie longue <u>trail</u> 2h00 RPE 6 maxi dans les côtes
Du 4/02 Au 10/02	A/R en côtes 1h00 + 6 lignes droites RPE 5	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Séance côtes (ou escaliers) 10 à 12x30" vite / récup descente	Repos	Allure soutenue 35'-40' en continu	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie longue <u>trail</u> 1h20-1h30 RPE 7 maxi dans les côtes
Du 11/02 Au 17/02	A/R en côtes descente rapide 6-7 descentes peu techniques de 2' environ	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Séance mixte 2x2' allure vitesse récup 1' 2x4' allure résistance courte récup 1' 4x40" allure sprint récup 1'20	Repos	Footing 1h00-1h10 RPE 5 Ou Vélo durée libre	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie très longue <u>trail</u> ( <u>cando</u> course) 3h30-4h00 RPE 5-6 maxi dans les côtes
Du 18/02 Au 24/02	A/R en côtes 45'-50'	Sortie récup 40'-50' RPE 4	Séance côtes (ou escaliers) 3x 1'30 (RPE 7-8) 4x 1' (RPE 8-9) 5x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	Allure Résistance longue 2x12' récup 4'	Optionnel Vélo vallonné 2h00 RPE 4-5	Sortie longue <u>trail</u> 1h15 RPE 5 maxi tout du long



## RAPPEL des 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

**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.

ookpik®

www.perigordgrandtrail.com



2800+  
85 km

1200+  
42 km

350+  
17 km

PERIGORD  
GRANDTRAIL



# 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)

