



# PERIGORD GRANDTRAIL

2800+  
85 km

1200+  
42 km

350+  
17 km



## Plan d'Entraînement

Période 01 Avril 2019 – 11 Mai 2019

Dans 5 semaines, vous serez sur la ligne de départ du Périgord Grand Trail. Si vous avez suivi les trois premières phases des plans que je vous propose, vous avez acquis une base solide pour bien aborder la dernière phase d'entraînement et surtout prendre le départ de VOTRE course dans les meilleures conditions.

Vous avez pris un rythme d'entraînement, vous commencez à saisir comment je construis vos plans et vous avez peut-être déjà participé à quelques courses pour voir où vous en êtes



### Coach

**K** Nutrition

COACHING

## Les mots du Coach

### Fractionné au temps.

Pour cette 4<sup>ème</sup> et dernière phase, pas de grands changements : on continue sur la préparation spécifique de votre course. Voici quelques néanmoins quelques conseils pour gérer au mieux cette période :

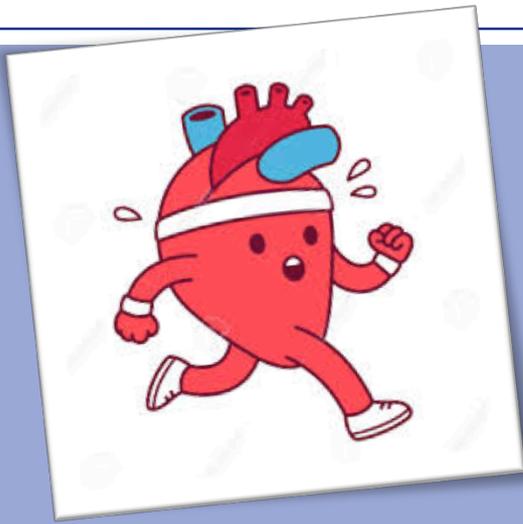
- Faites attention à ne pas vous blesser. Ce ne serait pas ou très difficilement récupérable d'ici à la course. Dans le doute, levez le pied quelques jours, ne forcez pas coûte que coûte pour passer toutes les séances.
- Mettez l'accent sur la récupération et le sommeil.
- N'essayez pas de rattraper une ou des séances manquées. Il vaut mieux arriver au départ légèrement sous entraîné que complètement sur entraîné.
- Gérez bien vos 15 derniers jours. Cette période est toujours délicate et propice au doute. Vous allez réduire le volume (pas l'intensité), et vous retrouver avec du temps libre là où avant vous vous entraîniez. C'est quelque chose qui s'anticipe, ne passez ce temps à faire et à refaire la course dans votre tête.



## Laurent Kurtzemann

Je vous propose une dizaine de jours de relâchement avant la course. En général, ce protocole fonctionne bien. Mais si vous avez un rituel à vous pour les derniers jours que vous savez vous convenir, ne changez pas vos habitudes.

Enfin, quoiqu'il arrive, faites-vous plaisir ! Je vous souhaite à toutes et à tous de faire une bonne course et une expérience inoubliable en Périgord. Et si vous en avez envie, n'hésitez pas à m'écrire pour me raconter vos aventures ☺



## Note pour les séances

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>

## Vos allures

Restez sur les mêmes allures ce coup-ci. Vous serez toujours à même d'aller plus vite lors de votre prochaine préparation, après le PGT.

### Séances de résistance sur parcours vallonné.

Essayez de les faire sur un parcours présentant à peu près les mêmes caractéristiques que celles de votre course (ratio D+/km et difficulté des pentes).

### Séances de côtes progressives (Légende et marathon)

Trouvez une côte de 2 à 3' environ (pour le marathon) et de 1' à 2' environ (pour la Légende), et faites des aller retours, de plus en plus vite. Essayez de gagner maximum 10'' à chaque fois. Pas plus.

La première côte est en marchant intégralement, les suivantes, comme vous pouvez pour gagner du temps à chaque fois. Et ce jusqu'à ce que mort s'en suive. Ou que vous n'arriviez plus à améliorer votre temps en montée. C'est au choix. Même une amélioration de 2'' ça compte. Récup en descente. Retour au calme de 10' environ à la fin.

### Sorties longues.

Même principe que lors du cycle précédent : à faire de préférence sur un terrain proche de celui de la course. Essayez d'avoir un ratio D+/km équivalent à votre parcours au PGT, soit environ :

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



# Plan d'Entraînement

## LA LEGENDE (17km)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 1/04 Au 7/04	Repos	Repos	<b>Rappel vitesse plat</b> 6x1'30 allure vitesse Récup 45" <b>Ou en côte</b> 6x1'30 à la RPE de l'allure vitesse sur le plat Récup descente	Repos	Repos	<b>Optionnel</b> <b>Vélo vallonné</b> 1h30 RPE 4-5	<b>Sortie longue Trail</b> 1h45 RPE 4-5
Du 8/04 Au 14/04	Repos	Repos	<b>30' progressif par 5' (plat)</b> Les 5 premières minutes allure soutenue, puis accélérez l'allure de 5" au km toutes les 5'	Repos	Repos	<b>Optionnel</b> <b>Vélo vallonné</b> 1h30 RPE 5	<b>Sortie longue Trail</b> 2h00 RPE 4-5
Du 15/04 Au 21/04	Repos	Repos	<b>Résistance moyenne et courte (vallonné à la RPE)</b> 2 x (10' résistance moyenne récup 1'30 + 4' résistance courte récup 2')	Repos	Repos	<b>Optionnel</b> <b>Vélo vallonné</b> 1h30 RPE 4-5	<b>Sortie longue Trail</b> 2h15 RPE 4-5 avec 2' vite (PRE 7 à 8) tous les ¼ d'heure
Du 22/04 Au 28/04	Repos	Repos	<b>Côtes progressives.</b>	Repos	Repos	<b>Optionnel</b> <b>Vélo vallonné</b> 1h30 RPE 5	<b>Sortie longue Trail progressive</b> 30' RPE 4 à 5 sur la fin 30' RPE 5 à 6 sur la fin 30' RPE 7
Du 29/04 Au 5/05	Repos	Repos	<b>Allure progressive plat</b> 12' allure résistance moyenne 8' allure résistance moyenne 4' allure résistance courte Récup 3'-2'	Repos	Repos	<b>Optionnel</b> <b>Vélo plat</b> 1h00-1h15 RPE 4-5	<b>Sortie longue Trail</b> 1h00-1h10 RPE 5
Du 6/05 Au 12/05	Repos	Repos	<b>Fractionné sur le plat</b> 8-10x30" vite/1' lent	Repos	<b>Footing 30'</b> + 4 lignes	<b>PGT</b>	<b>Repos</b>

# Plan d'Entrainement

## LA TRAIL DES BASTIDES (42 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 1/04 Au 7/04	Repos	<b>Séance Marches ou Côtes</b> 3x 1'30 RPE 8 4x 1' RPE 9 5x 20" à bloc Récup = descente très cool	Repos	<b>30' progressif par 5' (plat)</b> Les 5 premières minutes allure soutenue, puis accélérez l'allure de 5" au km toutes les 5'	Repos	<b>Optionnel Vélo vallonné</b> 1h30 RPE 5	<b>A/R en côtes dures</b> 2h00 RPE 6 maxi en côtes
Du 8/04 Au 14/04	Repos	<b>Résistance moyenne (vallonné à la RPE)</b> 2x12' à 15' Récup 4'	Repos	<b>Côtes progressives.</b>	Repos	<b>Optionnel Vélo vallonné</b> 1h30 RPE 5	<b>Sortie longue Trail</b> 1h30 avec 30' RPE 4-5, 30' RPE 5-6, 30' RPE 6-7
Du 15/04 Au 21/04	Repos	<b>Séance Mixte</b> 3 x (4' allure résistance courte récup 1' - 2' allure vitesse récup 2')	Repos	<b>Footing Trail</b> 1h15 Objectif maximum de D+ RPE 5	Repos	<b>Optionnel Vélo vallonné</b> 2h00 RPE 4-5	<b>Sortie longue Trail</b> 4h00 Allure PGT maxi
Du 22/04 Au 28/04	Repos	<b>Allure soutenue (vallonné à la RPE)</b> 40'-45' au total Vous avez droit à une pause de 3' quand vous voulez durant les 40'-45'	Repos	<b>Fartleck nature</b> 6-8x1'vite/1' lent à la sensation	Repos	<b>Optionnel Vélo vallonné</b> 2h00 RPE 5	<b>Sortie longue Trail</b> 2h00 avec 1h00 A/R côtes dures RPE 6 et 1h00 vallonné RPE 5
Du 29/04 Au 5/05	Repos	<b>Allure progressive</b> 12' allure résistance moyenne + 8' allure résistance moyenne à courte + 4' allure résistance courte progressif pour finir la dernière minute à bloc Récup 4'-3'	Repos	<b>Séance Marches ou Côtes</b> 5-6x1' RPE 8 Récup = descente très cool	Repos	<b>Optionnel Vélo plat</b> 1h30 RPE 4-5	<b>Footing vallonné</b> 1h00-1h15 RPE 5, 6 maxi en côtes
Du 6/05 Au 12/05		<b>Fartleck</b> 8-10x30" vite / 1' lent à la sensation	Repos	<b>Footing</b> 30' + 4 lignes	<b>Footing</b> 20' + 4 lignes	<b>PGT</b>	<b>Repos</b>

# Plan d'Entraînement

## Ultra du Périgord (85 KM)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 1/04 Au 7/04	<b>Footing</b> 1h00-1h15 RPE 5	<b>Repos</b>	<b>Allure soutenue (vallonné à la RPE)</b> 2x20' Récup 4'	<b>Repos</b>	<b>Rappel allure sprint</b> 4 x (40''-20''-20'') Récup 1'20-40''-40''	<b>Optionnel Vélo vallonné</b> 2h00 RPE 5	<b>Sortie longue Trail</b> 2h00 allure PGT maxi
Du 8/04 Au 14/04	<b>Récup</b> Footing 30'-40' ou Vélo 1h00-1h15 Très cool	<b>Repos</b>	<b>Allure soutenue (vallonné à la RPE)</b> 20'-15'-10' Récup 3'-3'	<b>Repos</b>	<b>Sortie longue trail</b> 2h30-3h00 Allure PGT maxi	<b>Optionnel Vélo vallonné</b> 2h00-2h30 RPE 5	<b>Rappel vitesse plat</b> 6x1'30 allure vitesse Récup 45'' <b>Ou en côte</b> 6x1'30 à la RPE de l'allure vitesse sur le plat Récup descente
Du 15/04 Au 21/04	<b>Récup</b> Footing 30'-40' ou Vélo 1h00-1h15 Très cool	<b>Repos</b>	<b>Allure soutenue (vallonné, à la RPE)</b> 20'-30' non-stop	<b>Repos</b>	<b>Sortie Longue Trail</b> 4h00 Allure PGT maxi	<b>Sortie Longue Trail</b> 3h00 Allure PGT maxi	<b>Sortie Longue Trail</b> 2h00 A/R en côtes RPE 4-5 tout le long
Du 22/04 Au 28/04	<b>Récup</b> Footing 30'-40' ou Vélo 1h00-1h15 Très cool	<b>Repos</b>	<b>Résistance longue (vallonné à la RPE)</b> 40' au total Vous avez droit à 2 pauses de 3' quand vous voulez durant les 40'	<b>Repos</b>	<b>Footing</b> 1h00 RPE 4-5 terrain vallonné	<b>Optionnel Vélo Vallonné</b> 2h00-2h30 RPE 5	<b>Sortie longue Trail</b> 2h00 Allure PGT maxi
Du 29/04 Au 5/05	<b>Récup</b> Footing 30'-40' ou Vélo 1h00-1h15 Très cool	<b>Repos</b>	<b>Fartleck Nature</b> 1'-2'-3'-3'-2'-1' vite à la sensation Récup = temps d'effort	<b>Repos</b>	<b>Allure progressive plat</b> 12' allure résistance moyenne 8' allure résistance moyenne 4' allure résistance courte Récup 3'-2'	<b>Optionnel Vélo cool</b> 1h30	<b>Footing vallonné</b> 1h00-1h15 RPE 4-5, 6 maxi en côtes
Du 6/05 Au 12/05	<b>Footing récup 40'</b>	<b>Fractionné en nature</b> aux sensations 8x45'' vite/45'' lent	<b>Repos</b>	<b>Footing</b> 30' + 4 lignes	<b>Footing</b> 20' + 4 lignes	<b>PGT</b>	<b>Repos</b>

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)

