



Préparation 2 Cimes : Programme débutant

Principes :

- ✓ Objectif : plaisir !
 - ✓ Prérequis : savoir courir (même très lentement) 1h sans s'arrêter
 - ✓ Plan sur 10 semaines
 - ✓ 2 à 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 100% de votre FC max)
 - En blanc : la sortie « facultative »
- 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 ou un peu « cassées »...
- ✓ La colonne de droite donne les kilomètres approximatifs de la séance.
 - ✓ 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
 - r = Temps de récupération entre chaque effort
 - ' = Minute
 - " = Seconde
 - X = fois
 - 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 (220-40)
→ Quand je dois courir entre 85 et 90% de FCmax, je dois alors courir entre 153 (180/10 X 8,5) et 162 puls/min (180/10 x9).
 - 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.



SEM 1 Du 31/08 au 06/09	Entr 1	Endurance vallonnée 50'	8
	Entr 2	Ech 20' 2X (7x 30''vite/30''trot lent) R = 3' trot RC 15'	9
	Entr 3	Endurance calme 40'	6,5
Total KM :			23,5

SEM 2 Du 07 au 13/09	Entr 1	Endurance vallonnée 1h	10
	Entr 2	Ech 20' 10 X 40'' en côte (pente moyenne) R = trot sur la descente RC 20'	9
	Entr 3	Endurance calme sur terrain plat 45'	7,5
Total KM :			26,5

SEM 3 Du 14 au 20/09	Entr 1	Endurance vallonnée type trail (technique) 1H10	11
	Entr 2	RC 20' Ech 20' 4 X 1km à 90-95% de la FCmax R = 2' RC 15'	10,5
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			29,5

SEM 4 Du 21 au 27/09	Entr 1	Reco Boucle nord 4 Cimes dimanche 27/09 à 10h * <u>Ou</u> Endurance vallonnée 1H20	15,5 <u>Ou</u> 13
	Entr 2	Ech 20' 3X (1'-50''-40''-30''-40''-50''-1') r = ½ temps d'effort en trot R = 3' trot	11,5
	Entr 3	Endurance calme 30' max si reco boucle nord <u>Ou</u> Endurance calme 55'	5 <u>Ou</u> 9
Total KM :			30

* Magnifique boucle à découvrir car vous n'y passerez pas en courant les 2 cimes... De quoi vous donner l'envie d'un jour vous lancer les 33km ! 😊



SEM 5 Du 28/09 au 04/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H25	14
	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' 10X 1' en côte (30'' vite + 15'' trot lent en continuant de monter + 15'' relance vite) R = descente en trot lent jusqu'au point de départ. RC 20'	10
	Entr 3	Endurance calme 45'	7
Total KM :			33

SEM 6 Du 05 au 11/10	Entr 1	Endurance peu vallonnée 1H15	13
	Entr 2	Ech 15' + 4km à 85% FCmax + 1km très cool + 2km à 90% FCmax + 1km très cool + 1km à 95%FCmax + RC 10'	13
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			34

SEM 7 Du 12 au 18/10	Entr 1	RECO 2 CIMES (boucle sud) le dimanche 18/10 à 10h ! Tous présents ! 😊 <u>Ou</u> Endurance longue & vallonnée 1H35	16
	Entr 2	Ech 20' 10' à 80% FCmax + 5' cool + 10' à 85% FCmax + 5' cool + 7' à 90% FCmax RC 15'	11
	Entr 3	Endurance calme 50'	8
Total KM :			35



SEM 8 Du 19 au 25/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H45	17
	Entr 2	Choix d'une longue côte de pente moyenne Ech 30' 5X (3' montée en rythme + 1' descente rythmée également + 30'' montée rythme+) R = descente relax RC 15'	13
	Entr 3	Endurance calme 55'	8,5
Total KM :			38,5

SEM 9 Du 26/10 au 01/11	Entr 1	Endurance « plate » à modérément vallonnée 1H15	12,5
	Entr 2	Ech 20' 6X3' sur terrain vallonné à 90-95% FCmax R = 2' Il s'agit d'accélérer ++ où que l'on soit (côte, descente, plat,...) RC 15'	10
	Entr 3	Endurance calme 60'	10
Total KM :			32,5

SEM 10 Du 02 au 08/11	Entr 1	<i>Séance à réaliser sur terrain plat, le mercredi au plus tard</i> Ech 20' 3X5' allure course R = 2' trot RC 15'	9,5
	Entr 2	<i>Séance à idéalement réaliser le jeudi (ou vendredi)</i> Endurance très cool 30-40'	6
	09/11	SAMEDI à 07/11 ! 2 CIMES JOUR J ! Vu le départ assez rapide de la course (en descente), je vous conseille de vous échauffer gentiment 5 à 10' avant de vous lancer sur les 16km. Aussi non, prenez un départ prudent ! 😊 BONNE COURSE ET SURTOUT BON AMUSEMENT !	17
Total KM :			32,5