



Préparation 4 Cimes : Programme débutant

Principes :

- ✓ Objectif : plaisir !
- ✓ Prérequis : savoir courir (même très lentement) 1h15 à 1h30 sans s'arrêter
- ✓ Plan sur 10 semaines
- ✓ 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 95% de votre FC max)
 - En blanc : la sortie « footing facile » à courir entre 60 et 75% de votre FC max

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 et un peu « cassées »...

- ✓ La colonne de droite donne les kilomètres approximatifs à titre indicatif
- ✓ 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
 - 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 → Quand je dois courir entre 85 et 90% de FCmax, je dois alors courir entre 153 ($180/10 \times 8,5$) et 162 puls/min ($180/10 \times 9$).
 - 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 1H00	10,5
	Entr 2	Ech 20' 3X (2'-1'30''-1'-30''-15'') à 90-95% de la FC max r = ½ temps d'effort en trot R = 3' trot RC 20'	10,5
	Entr 3	Endurance facile 40'	7
Total KM :			28

SEM 2 Du 07 au 13/09	Entr 1	Endurance vallonnée 1H10	12
	Entr 2	Ech 20' 2X (8x30'') en côte (pente moyenne) r = trot sur la descente R = descente en marchant + hydratation RC 20'	11
	Entr 3	Endurance facile 45'	8
Total KM :			32

SEM 3 Du 14 au 20/09	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H20	14
	Entr 2	Ech 15' 6 X 5' à 90% de la FCmax R = 2' RC 15'	12
	Entr 3	Endurance facile 50'	8
Total KM :			34

SEM 4 Du 21 au 27/09	Entr 1	Reco 4 CAMES (boucle nord) dimanche 27/09 à 10h Ou Endurance vallonnée 1H30	16
	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' + 10 X 1' en côte (30'' vite + 15'' trot lent en continuant de monter + 15'' relance vite) R = descente en trot très lent jusqu'au point de départ. RC 20'	10
	Entr 3	Endurance facile 55-60'	11
Total KM :			37



SEM 5 Du 28/09 au 04/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H40	17
	Entr 2	Ech 15' 1km-2km-3km-2km-1km entre 85-90% de la FCmax R = 2' RC 15'	16
	Entr 3	Endurance facile 40'	7
Total KM :			40

SEM 6 Du 05 au 11/10	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 2H00 avec relances de 30'' (1 à 2km/h + vite que l'allure d'endurance) au-dessus de chaque côte (pas la 1 ^{ère} ½ heure, ni le dernier ¼ d'heure)	20,5
	Entr 2	Choix d'une <u>LONGUE</u> côte de pente moyenne (5 à 8%) Travail en côte avec repos dégressif (→ de moins en moins de temps de repos et de plus en plus d'intensité dans l'allure de la descente) : Ech 20' + 10X 2' en côte (90-95%FCmax) Après les 3 premières : r = 2' trot lent en redescendant ; Les 3 côtes suivantes : r = 1'40 trot lent en redescendant ; Les 4 derniers efforts : r = 1'20 trot lent en redescendant. R = Après 3 ^e et 6 ^e montée : redescendre au pied de la côte si le « r » ne suffit pas. + RC 15	13,5
	Entr 3	Endurance facile 50'	8,5
Total KM :			42,5

SEM 7 Du 12 au 18/10 ^E	Entr 1	RECO 4 CIMES (boucle sud) dimanche 18/10 à 10h <u>Ou</u> Endurance longue & vallonnée 1H35	17
	Entr 2	Ech 20' 20' à 80% FCmax + 5' cool + 20' à 85% FCmax + 5' cool + 10' à 90% FCmax + 5' cool + 5' à 95% FCmax RC 15'	20
	Entr 3	Endurance facile 55'	9
Total KM :			46



SEM 8 Du 19 au 25/10	Entr 1	Endurance/rando-trail (côtes pouvant être marchées) 2H15 Essayez de varier les terrains et de tester vos ravitos ! 😊	23
	Entr 2	Ech 15' + 5km à 85% FCmax + 1km cool + 4km à 90% FCmax + 1km cool + 3km à 90-95% FCmax + RC 15'	19
	Entr 3	Endurance facile 40'	7
Total KM :			49

SEM 9 Du 26/10 au 01/11	Entr 1	Endurance longue & vallonnée 1H20	14,5
	Entr 2	Ech 20' + 8X3' à 90-95% FCmax R = 1'30 Il s'agit d'accélérer où que l'on soit (côte, descente ou plat) + RC 15'	14
	Entr 3	Endurance facile 60'	10
Total KM :			38,5

SEM 10 Du 02 au 08/11	Entr 1	<i>Séance à idéalement réaliser le mardi ou mercredi</i> Ech 20' + 2X6' allure course R = 3' trot + RC 15'	8,5
	Entr 2	<i>Séance à idéalement réaliser le jeudi ou vendredi</i> Endurance très cool 40'	7
	Entr 3	DIMANCHE ! 4 CIMES JOUR J ! Vu le départ assez rapide de la course (dû à la descente), je vous conseille de vous échauffer gentiment 5 à 10' avant de vous lancer sur les 33km. Aussi non, prenez un départ prudent ! 😊 BONNE COURSE ET SURTOUT BON AMUSEMENT !	33
Total KM :			48,5