

Au niveau des charges de travail

Augmentez progressivement le volume des sorties et des séances les plus longues. La semaine la plus chargée devant être programmée à 3 semaines de l'archange. Les deux dernières semaines étant allégées afin de bénéficier du phénomène de surcompensation et d'arriver en pleine forme le jour J.

Au niveau récupération

Durant votre préparation, soyez très vigilant sur la récupération. Pensez à programmer une semaine de récupération toutes les 4 semaines. C'est-à-dire adopter le rythme suivant : 3 semaines de travail suivies d'une semaine de récupération. Durant cette semaine de récupération, programmez uniquement 2 footings de 45mn en endurance fondamentale.

L'entretien de la VMA ne doit pas être négligé, il vous servira lors des changements d'allures très fréquents sur les parcours proposés. Le travail à VMA permet également de garder du dynamisme au niveau du pied, en plus de la sollicitation cardio-vasculaire. Enfin l'entretien de cette VMA vous permettra de faire des courses plus courtes en gardant le plaisir d'aller vite. Pour les athlètes ayant un terrain propice profitez-en pour faire les sorties longues avec du dénivelé. Dès que possible, y compris en plaine, travaillez votre technique de course en particulier en descente sur les petits sentiers.

Hydratation : toutes les 20 minutes environ 15 cl

Une boisson isotonique ou légèrement hypotonique sera parfaitement absorbée tout en vous apportant les sucres dont vous avez besoin.

Buvez par petites gorgées. Evitez d'ingérer de trop grandes quantités à la fois car cela ralentirait l'efficacité de l'estomac.

Diminuez les quantités de sucre par temps chaud (diluez plus votre boisson)

r récupération – RAC Retour Au Calme -- R Récupération entre série renforcement musculaire : exemple la chaise 3 séries de 30 s - poulet rôti 2 séries de 30s ventral et latéral – rameur 3 séries de 8 répétitions (r 1 min)

semaine 1 - * 1h tranquille < 70% + renforcement musculaire

- *30' échauffement + 8 x 45" de côtes r= retour trot + RAC 10 min
- *1h15' < 75%
- *1h30' en nature montée tranquille, descente dynamique

semaine 2 - * 1h tranquille < 70% + renforcement musculaire

- * 30' + 3x8min à 85% ALLURE SEMI r=3' + RAC 15'
- * 1h20 tranquille
- * 2h en nature avec dénivelé

semaine 3 * 1h tranquille < 70% + renforcement musculaire

- * 30' échauffement + 10x1' de côte r=retour trot + RAC 10'
- * 1h20' à 75%
- * 2h15' en nature 20min à 80%

semaine 4 * semaine de récupération

- * footing 45 min
- * footing 45 min

semaine 5 * 1h tranquille < 70% + renforcement musculaire

- * 30' échauffement + 3'-4'-5'-5'-4'- 3' allure 90% r la moitié du temps d'effort + RAC 10 min
- * 1h à 75%
- * 2h30' avec marche dans les côtes et descente rapide

- semaine 6
- * 1h tranquille < 70% + renforcement musculaire
 - * 20' échauffement + 10x500 de cotes + RAC 10 min
 - * 1h15' <75%
 - * 2h45 en nature avec dénivelé dont 20' à 80% (allure marathon)
- semaine 7
- * 1h tranquille < 70% + renforcement musculaire
 - * Échauffement 30 min + 10' de (30"-30") 100% + 15' RAC
 - * 1h20' dont 10' allure semi
 - * 3h allure tranquille
- semaine 8
- * semaine de récupération
 - * footing 45 min
 - * footing 45 min
- semaine 9
- semaine de relâchement
- * 1h dont 10 x 1 min de côte
 - * 1 h tranquille
 - * 1 h 15 min (vitesse et terrain proches des conditions de compétition)
- semaine 10
- * semaine de relâchement
 - * footing 45 min
 - * footing 40 min
 - * COMPETITION (ALLEZ LES ARCHANGIERS)