

Cavaillon Triathlon Club, plans course à pieds sur 12 semaines, par Julien Leblanc

Course à pied : Préparation hivernale en vue de la saison de triathlon/duathlon 2012. Répartition des entrainements sur 3 mois avec 2 à 4 entrainements hebdomadaires avec pour objectifs cross, trail ou course hors stade selon le calendrier. Les séances peuvent être modifiées en fonction des objectifs de courses de chacun.

Les unités, outre temps, minutes et secondes seront en pourcentages de la fréquence cardiaque et en pourcentages de la VMA. Pour cela, plusieurs tableaux enregistrés en fichiers Excel vous sont mis à disposition pour connaître vos temps de références et de passages en fonctions des exercices donnés. Il suffit juste de rentrer vos données personnelles (VMA, FCmax...) que vous connaissez pour obtenir vos temps personnalisés.

(Semaine 1 → du lundi 8 novembre 2012 au Dimanche 14 novembre 2012)

(Semaine 12 → du lundi 24 décembre 2012 au Dimanche 30 Décembre 2012)

Semaine 1 :

Séance 1	Echauffement 20'+ Gammes. 10x200m 100% VMA R= 45'' à 1'. Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 2	30' à 70% de la FC puis 20' en accélération progressive de 70 à 90% de la FC puis 10' à 60% de la FC. (sur parcours Très vallonné et carrossable)
Séance 3	Echauffement 20 '' 4x1000m à 90% de la VMA R=2'30 trot Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	Repos

Semaine 2 :

Séance 1	30' à 70% de la FC puis 30' en accélérations progressive de 70 à 90% de la FC puis 10' à 60% de la FC. (sur parcours Très vallonné et carrossable)
Séance 2	Echauffement 20 '' 3 à 5 x1000m à 90% de la VMA R=2'30 trot Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	Repos
Séance 4	La Virade des Piécaous St Saturnin les Avignon. (21/10/12)

Semaine 3 :

Séance 1	Repos ou footing 30/45' 60/70% de FC
Séance 2	Echauffement 20'+ Gammes. (200-400-200)x3 90/100% VMA R=30'' en plus du temps de travail Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	Repos ou footing 30/45' 60/70% de FC avec 5x100m à 95% de la FC.
Séance 4	Footing 1h ou La Carombaise (28/10/12)

Semaine 4 :

Séance 1	Repos ou footing 30/45' 60/70% de FC
Séance 2	Echauffement 20'+ Gammes. 2 x 8' de 30''30'' 95/100% de la FC. 5' trot entre les deux séries Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	Echauffement 20'+ Gammes. 6x400m 90/95% VMA R=temps de travail + 15'' Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	Repos

Semaine 5 :

Séance 1	10' à 60% de la FC puis 20/30' entre 75 et 80% de la FC puis 10' à 50/60% de la FC.
Séance 2	Echauffement 20'+ Gammes. 8 à 10x300m à 95% de la VMA R=1' Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	Echauffement 20'+ Gammes. 5x1000 à 85% de la VMA R= 2'30 Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	Repos

Semaine 6 :

Séance 1	45' à 1h à 70% de la FC.
Séance 2	Echauffement 20'+ Gammes.

	3x2000 à 80/85% de la VMA R= 3' à 3'30 Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	Repos
Séance 4	footing 30/45' 60/70% de FC avec 5x100m à 95% de la FC. Ou Trail Nocturne Bonnieux (17/11/12) en relais

Semaine 7 :

Séance 1	Repos
Séance 2	45' à 1h à 70% de la FC + 5x100m vite
Séance 3	Echauffement 20'+ Gammes. 12x200m 100% VMA R= 45'' à 1'. Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	Compétition La Caumontoise (6,5kms) 25/11/12

Semaine 8 :

Séance 1	Footing souple 30/45'
Séance 2	Repos
Séance 3	Footing 45' 70/80% de la FC
Séance 4	Repos

Semaine 9 :

Séance 1	Echauffement 20'+ Gammes. 3x1000m allure compétition R=1'30 Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 2	Repos
Séance 3	Echauffement 20'+ Gammes. 8x300m 100% VMA R=1' Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	45' 70% FC

Semaine 10 :

Séance 1	Repos
Séance 2	30' à 80% de la FC
Séance 3	Echauffement 20'+ Gammes. 4x1000m allure compétition R=1'30 Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	Le coup de pied de la mule chateaufort du Pape (16/12/12)

Semaine 11 :

Séance 1	Repos
Séance 2	Echauffement 20'+ Gammes. 6x200m 110% de la VMA R=1'30 Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	Echauffement 20'+ Gammes. 3x2000 à 80/85% de la VMA R= 3' Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 4	Repos

Semaine 12 :

Séance 1	Repos
Séance 2	Echauffement 20'+ Gammes. 15 x 30''30'' à 95/100% de la FC Retour au calme 10' à 60% de la FC, étirements
Séance 3	30' à 70% de la FC + 5 x 100m vite repos 100m trot
Séance 4	Compétition théorique 10kms mais nous sommes le 30 Décembre...