

Plan d'entrainement La Pastourelle 2024

Semaine 1	Lundi 04/03	Footing ou repos	
	Mardi 05/03	Côtes : 2 séries de 8 à 10 côtes de 30" récup descente avec 3' récup entre les séries	8' à 10' effort
	Mercredi 06/03	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 07/03	Seuil : 5 à 6x1000m allure entre 10km et semi récup 2'	5km à 6km effort
	Vendredi 08/03	Footing ou repos	
	Samedi 09/03	Sortie longue vallonnée : 1h30	
	Dimanche 10/03	Footing vallonné : 1h	2h30 week-end
Semaine 2	Lundi 11/03	Footing ou repos	
	Mardi 12/03	Côtes : 2 séries de 7 à 8 côtes de 45" récup descente avec 3' récup entre les séries	10'30 à 12' effort
	Mercredi 13/03	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 14/03	Seuil : 4 à 5x1500m allure entre 10km et semi récup 2' à 2'30	6km à 7,5km effort
	Vendredi 15/03	Footing ou repos	
	Samedi 16/03	Sortie longue vallonnée : 1h45	
	Dimanche 17/03	Footing vallonné : 1h10	2h55 week-end
Semaine 3	Lundi 18/03	Footing ou repos	
	Mardi 19/03	Côtes : 2 séries de 6 à 7 côtes de 1' récup descente avec 3' récup entre les séries	12' à 14' effort
	Mercredi 20/03	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 21/03	Seuil : 3 à 4x2000m allure entre 10km et semi récup 2' à 2'30	6km à 8km effort
	Vendredi 22/03	Footing ou repos	
	Samedi 23/03	Sortie longue vallonnée : 2h	
	Dimanche 24/03	Footing vallonné : 1h20	3h20 week-end
Semaine 4 (assimilation)	Lundi 25/03	Footing ou repos	
	Mardi 26/03	VMA : 3 séries de 10x100m (100%-105% VMA) récup 20" à 30" avec 3' récup entre les séries	3km effort
	Mercredi 27/03	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 28/03	Allure Marathon : 2x 12' à 15' allure Marathon avec 3' récup entre les séries	24' à 30' effort
	Vendredi 29/03	Footing ou repos	
	Samedi 30/03	Sortie longue vallonnée : 2h15	
	Dimanche 31/03	Footing vallonné : 1h30	3h45 week-end

Semaine 5	Lundi 01/04	Footing ou repos	
	Mardi 02/04	VMA : 2 séries de 5 à 6x500m (95%-100% VMA) - récup 1'15 à 1'30 avec 3' récup entre les séries	5km à 6km effort
	Mercredi 03/04	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 04/04	Seuil à Kérozer : 6 à 8x 4' allure entre 10km et semi récup 2'	24' à 32' effort
	Vendredi 05/04	Footing ou repos	
	Samedi 06/04	Sortie longue à La Roche Bernard : 2h30 sur le circuit du défi des Ponts	
	Dimanche 07/04	Footing vallonné : 1h40	4h10 week-end
Semaine 6	Lundi 08/04	Footing ou repos	
	Mardi 09/04	VMA : 2 séries de 5 à 6x600m (90%-95% VMA) récup 1'30 avec 3' récup entre les séries	6km à 7,2km effort
	Mercredi 10/04	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 11/04	Seuil à Kérozer : 8' - 7' - 6' - 5' - 4' - 3' - 2' allure semi vers 10km récup 2' (4 fois) puis 1'30 (2 fois)	35' effort
	Vendredi 12/04	Footing ou repos	
	Samedi 13/04	Sortie longue vallonnée : 2h45	
	Dimanche 14/04	Footing vallonné : 1h50	4h35 week-end
Semaine 7	Lundi 15/04	Footing ou repos	
	Mardi 16/04	VMA : 2 séries de 4 à 5x800m (90%-95% VMA) récup 1'30 à 1'45 avec 3' récup entre les séries	6,4km à 8km effort
	Mercredi 17/04	Footing : 1h à 1h15	
	Jeudi 18/04	Seuil à Kérozer : 12' - 10' - 8' - 6' - 4' allure semi vers 10km récup 3'-3'-2'-2'	40' effort
	Vendredi 19/04	Footing ou repos	
	Samedi 20/04	Sortie longue vallonnée : 3h	
	Dimanche 21/04	Footing vallonné : 2h	5h week-end
Semaine 8 (assimilation / course)	Lundi 22/04	Footing ou repos	
	Mardi 23/04	VMA : 2 séries de 6 à 8 fois 1'-1' (100% VMA) avec 3' récup entre les séries	12' à 16' effort
	Mercredi 24/04	Footing : 1h à 1h15	
	Jeudi 25/04	Seuil : 3 à 5 fois (3' (allure entre 10km et semi) + 1' (95% VMA)) récup 2' à 2'30	12' à 20' effort
	Vendredi 26/04	Footing ou repos	
	Samedi 27/04	Footing : 1h à 1h30	
	Dimanche 28/04	Course : Mele'c Trail à Plumelec (8,5km, 15km ou 24km) : 24km à privilégier	3h à 4h30 week-end

Semaine 9	Lundi 29/04	Footing ou repos	
	Mardi 30/04	VMA : 2 séries de 5 à 7x400m (95%-100% VMA) - récup 1' à 1'15 avec 3' récup entre les séries	4km à 5,6km effort
	Mercredi 01/05	Footing : 1h à 1h15	
	Jeudi 02/05	Seuil à Kérozer : 4 à 6 fois la petite Boucle (1350m du 6K de Kérozer) récup 2' à 3'	5,4km à 8,1km
	Vendredi 03/05	Footing ou repos	
	Samedi 04/05	Sortie longue vallonnée : 2h	
	Dimanche 05/05	Footing vallonné : 1h20	3h20 week-end
Semaine 10 (1/2 affutage)	Lundi 06/05	Footing ou repos	
	Mardi 07/05	VMA : 4 à 5 séries de 400m-300-200m (95-105% VMA) - récup 1'15-1'-45" avec 3' entre les séries	3,6km à 4,5km effort
	Mercredi 08/05	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 09/05	Seuil : 3 à 4x6' allure entre 10km et semi récup 2'	18' à 24' effort
	Vendredi 10/05	Footing ou repos	
	Samedi 11/05	Sortie longue vallonnée : 1h15 à 1h30	
	Dimanche 12/05	Footing vallonné : 1h	2h15 à 2h30 week-end
Semaine 11 (affutage)	Lundi 13/05	Repos	
	Mardi 14/05	Affutage : Footing 50' à 1h avec 3x1km un peu plus rapide à l'envie (récup 500m à 1km)	
	Mercredi 15/05	Repos	
	Jeudi 16/05	Affutage : Footing 40' à 50' avec 2x1km un peu plus rapide à l'envie (récup 500m à 1km)	
	Vendredi 17/05	Repos	
	Samedi 18/05	Sortie de 30'-35' (veille de course)	
	Dimanche 19/05	Course La Pastourelle solo ou relais	

Séance du mardi et jeudi :
Echauffement : 4km à 7km + gammes et lignes droites
Ne pas hésitez à faire les gammes et lignes droites en côtes
Ne pas hésitez à utiliser les marches des tribunes pour faire quelques exercices
Récup : 2km à 4km

Séance à Kérozer
Utiliser les portions montantes et descendantes lors des Seuil à Kérozer pour bien bosser musculairement et techniquement

Autres jours : Footing ou vélo ou renfo ou ou piscine ou repos...

Indications Footing : Allure, cardio et conversation facile

Indications Allures : Jusqu'à 70% VMA : Footing Endurance Fondamental

75% - 80% VMA : Allure Marathon

80% - 85% VMA : Allure Semi-Marathon

85% - 90% VMA : Allure 10km

Rappels et Conseils

C'est bien de faire les séances de fractionné les mardi et jeudi mais les footings entre les séances permettent de récupérer, d'assimiler et de progresser.

Ne pas hésitez à faire un maximum de sorties sur terrain vallonné et même avec le plus de dénivelé possible sur la sortie longue pour se préparer au 1150m de D+ cumulé à la Pastourelle sur le 31km.

Ne pas hésitez à alterner les surfaces d'entraînements : chemins, piste en cendrée, route, bois...

S'écouter et écouter son corps pour ne pas aller à la blessure.

Savoir adapter les entraînements (séries, récup, allure...) en fonction des contraintes du quotidien et des compétitions du week-end précédent ou à venir.

Toujours garder la notion de plaisir à l'entraînement et en course, surtout que pour le Trail la notion de chrono n'existe pas à l'inverse de la route (sauf les barrières horaires^^).

Ne pas hésitez à faire du renfo et/ ou de la muscu de son côté en complément des entraînements du plan

Vous pouvez ajuster le cumul en temps des 2 sorties du week-end tout au long de la prépa en fonction de la durée d'effort que vous envisagez à La Pastourelle (je suis monté jusqu'à 5h le week-end du 20-21/04 mais à vous de voir ce qui se rapproche le plus de vos capacités et de votre durée prévisionnelle).

Cette durée d'effort estimée vous servira aussi à anticiper vos besoins en ravitaillement tout au long de la course (boisson + nourriture).

N'hésitez pas à aller faire un tour sur le site de La Pastourelle pour regarder le profil de course, les points de ravitaillement, le matériel obligatoire, le règlement...

Je vous encourage à tester votre équipement (chaussures, vêtements, sac, bâtons...) et ravitaillement dès que possible sur vos entraînements et surtout sur les sorties longues!

Dans un trail les distances sont assez généralement données à quelques centaines de mètres près voire un peu plus et de même pour le dénivelé donc attention aux bonnes ou mauvaises surprises sur la fin!

La Pastourelle : 31km 1150m D+
Relais : 12,5km 340m D+ et
18,5km 840m D+

Dimanche 19/05 8h30 : 2h30 à 7h effort (l'année dernière)

Dimanche 19/05 10h : 55' à 2h20 effort et 1h30 à 3h30 effort (l'année dernière)