

Plan d'entrainement La Ronde des Douaniers 34km Ultra Marin 2024

Semaine 1 (assimilation / récup)	Lundi 20/05	Repos	
	Mardi 21/05	Footing : 40' à 50' ou Repos	
	Mercredi 22/05	Repos	
	Jeudi 23/05	Footing : 50' à 1h	
	Vendredi 24/05	Footing ou repos	
	Samedi 25/05	Sortie longue vallonnée : 1h à 1h15	1h50 à 2h15 week-end
	Dimanche 26/05	Footing : 50' à 1h	
Semaine 2	Lundi 27/05	Footing ou repos	
	Mardi 28/05	VMA : 2 séries de 6 à 7 fois 1' (100% VMA) - 1' (récup) avec 3' récup entre les séries	12' à 14' effort
	Mercredi 29/05	Footing : 50' à 1h15	
	Jeudi 30/05	Seuil : 2x2000m + 2x1000m allure entre 10km et semi avec récup 2'30 et 2'	6km effort
	Vendredi 31/05	Footing ou repos	
	Samedi 01/06	Sortie longue vallonnée : 1h30 à 2h avec 2 à 3 fois 15' allure plus soutenue récup 4'	2h30 à 3h30 week-end
	Dimanche 02/06	Footing : 1h à 1h30	30' à 45' effort
Semaine 3	Lundi 03/06	Footing ou repos	
	Mardi 04/06	VMA : 2 séries de 4 à 5 fois 2' (95% VMA) - 1' (récup) avec 3' récup entre les séries	16' à 20' effort
	Mercredi 05/06	Footing : 50' à 1h15	
	Jeudi 06/06	Seuil : 3000m + 1 ou 2x2000m + 1000m allure entre 10km et semi avec récup 3' et 2'30	6km à 8km effort
	Vendredi 07/06	Footing ou repos	
	Samedi 08/06	Sortie longue vallonnée : 1h30 à 2h15 avec 2 à 3 fois 20' allure plus soutenue récup 5'	2h30 à 3h45 week-end
	Dimanche 09/06	Footing : 1h à 1h30	40' à 1h effort
Semaine 4	Lundi 10/06	Footing ou repos	
	Mardi 11/06	VMA : 3 séries de 3'-2'-1' (90%-95%-100% VMA) - 1'30-1'15-1' (récup) avec 2' récup entre les séries	18' effort
	Mercredi 12/06	Footing : 50' à 1h15	
	Jeudi 13/06	Seuil : 2000m + 2x1500m + 1000m allure entre 10km et semi avec récup 2'30 et 2'	6km effort
	Vendredi 14/06	Footing ou repos	
	Samedi 15/06	Sortie longue vallonnée : 1h30 à 2h avec 2 à 3 fois 12' allure plus soutenue récup 3'	2h30 à 3h30 week-end
	Dimanche 16/06	Footing : 1h à 1h30	24' à 36' effort

Semaine 5 (affutage)	Lundi 17/06	Footing ou repos	
	Mardi 18/06	VMA : 4 à 6 fois 300m (100% VMA) récup 100m + 200m (100-105% VMA) récup 100m enchainés	2km à 3km effort
	Mercredi 19/06	Footing : 50' à 1h	
	Jeudi 20/06	Seuil : 5x4' allure entre 10km et semi avec récup 1'30 à 2'	20' effort
	Vendredi 21/06	Footing ou repos	
	Samedi 22/06	Sortie longue : 1h15 à 1h30	
	Dimanche 23/06	Footing : 45' à 1h ou Repos	2h à 2h30 week-end
Semaine 6 (affutage)	Lundi 24/06	Repos	
	Mardi 25/06	Affutage : Footing 50' à 1h avec 10x30"-30" en souplesse	
	Mercredi 26/06	Repos	
	Jeudi 27/06	Affutage : Footing 40' à 50' avec 2x1km un peu plus rapide à l'envie (récup 500m à 1km)	
	Vendredi 28/06	Repos	
	Samedi 29/06	Sortie de 25' à 40' (veille de course)	
	Dimanche 30/06	Ultra Marin RDD 34km	

Séance du mardi et jeudi :	<u>Echauffement</u> : 3km à 6km + gammes et lignes droites <u>Récup</u> : 1km à 3km <u>VMA</u> : sur la piste ou autour des terrains de foot ou autour des étangs <u>Seuil</u> : sur la piste ou autour des terrains de foot ou à Kérozer
Sorties du week-end	<u>Sortie longue</u> : plutôt vallonnée ou sur le circuit de l'UM pour faire des reconnaissances du parcours <u>Footing</u> : Faire du volume facile Vous pouvez inverser sans soucis la sortie du samedi et du dimanche si vous voulez Sur les 3 week-ends des Semaines 2-3-4 : avoir sur 1 à 2 week-ends l'équivalent du temps effort estimé sur la course dans le week-end (exemple 3h30 visé à l'UM : faire 2h + 1h30 sur le week-end) Je conseille d'aller jusqu'à 2/3 (22km) ou 3/4 (25km) maxi de la distance de la RDD en 1 seule sortie

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	80% - 85% VMA : Allure Semi-Marathon
	75% - 80% VMA : Allure Marathon	85% - 90% VMA : Allure 10km

Rappels et Conseils	<p>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.</p> <p>Ne pas hésitez à alterner les surfaces d'entrainements : chemins, piste en cendrée, route, bois...</p> <p>S'avoir s'écouter et écouter son corps pour ne pas aller à la blessure.</p> <p>Savoir adapter les entraînements (séries, récup, allure...) en fonction des contraintes du quotidien et des compétitions du week-end précédent ou à venir.</p> <p>Ne pas hésitez à faire du renfo et/ou de la muscu de son côté en complément des entrainements du plan.</p> <p>Vous pouvez ajuster le cumul en temps des 2 sorties du week-end sur la prépa en fonction de la durée d'effort que vous envisagez à l'Ultra Marin (c'est pour cela qu'il y a des fourchettes de durée en Semaines 2-3-4 mais à vous de voir ce qui se rapproche le plus de vos capacités et de votre durée prévisionnelle).</p> <p>Cette durée d'effort estimée vous servira aussi à anticiper vos besoins en ravitaillement tout au long de la course (boisson + nourriture).</p> <p>N'hésitez pas à aller faire un tour sur le site de l'Ultra Marin pour regarder le profil de course, les points de ravitaillement, le matériel obligatoire, le règlement...</p> <p>Je vous encourage à tester votre équipement (chaussures, vêtements, sac...) et ravitaillement dès que possible sur vos entrainements et surtout sur les sorties longues!</p> <p>Attention à bien s'hydrater avant, pendant et après les entrainements et surtout pendant la course car il peut faire assez chaud en Juin!</p> <p>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! J'avais à peine 33km à ma montre en 2023 sur la Ronde de Douaniers et 270m D+ :-)</p>
----------------------------	---

La Rondes des Douaniers : 34km 175m D+	Dimanche 30/06 départ 8h de Port-Blanc à Baden : 2h à 6h effort (classement de l'année dernière)
---	--