

PLAN GRAND RAID GOLFE DU MORBIHAN 177km 2018 (moins de 30H)

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
SEMAINE 1 du 19 au 25 mars			
30' Footing échauff.+3X6X35"(100 à 105%VMA)/25"(60%VMA) sur terrain plat R: 1' RC:10' + AD (abdos et dorsaux).	FARTLEK 1H15' (accélérer dans les côtes et récup dans les descentes). Ou VTT 1H30' ou REPOS +gainage	TEST MARCHÉ RAPIDE: 4X(15' course allure lente+15' marche rapide entre 6 et 7Km/H terrain varié)	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente (aisance respiratoire). APM 2H vélo ou 1H allure Lente+ 30' allure libre.
concentration 5'+ RD (respiration dynamisante) avant série	Etirements + RA (respiration abdominale) 2'	Test MA(marche afghane) 5' à 5Km/H. Etirements après séance et BC(bilan corporel).	BC(bilan corporel) 10' au repos + RR (respiration relaxante).
SEMAINE 2 du 26 mars au 1 avril			
30' Footing échauff.+12X 1'(entre 95 et 100%VMA)terrain souple. r: 45" RC:10' + AD	FARTLEK 1H15' (alterner allure lente ou rapide suivant terrain et sensations). Ou Repos+ gainage	RANDO COURSE 2H(1H30' allure lente, 30' marche rapide) sur terrain varié.	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H vélo ou 1H allure Lente+ 30' allure libre.
concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance	Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	MA(marche afghane) 2X 5' à 6KM/H. BC et étirements	BC(bilan corporel) 10' au repos + RR (respiration relaxante).
SEMAINE 3 du 2 au 8 avril			
30' Footing échauff.+2X5 côtes(entre 10 et 15%) 150M rapide FC max,récup.descente. RC:10' +AD	FARTLEK 1H15': 30' échauff+30' en alternant 3' rapide 2' lent sur terrain varié puis 15' lent. Ou Repos+ gainage	RANDO TRAIL 3H(alterner course et marche rapide en fonction du terrain)	RANDO TRAIL 3H(alterner course et marche rapide en fonction du terrain) prévoir pause ravito 5' à mi course.
concentration 5'+ Routine départ+Test PI (phrase importante dans les côtes)	Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	RE (récit d'entraînement) et R(routine matos) la veille.	RD(respiration dynamisante) et test SP (souvenir positif)après ravito.
SEMAINE 4 du 9 au 15 avril			
Footing 1H allure lente finir 5' rapide+ AD (abdos et dorsaux).	Footing 1H allure lente + 5' rapide pour tester sensations ou REPOS.	WEEK END RANDO: 4H(randonnée avec sac à dos, ravito, pauses...)	WEEK END RANDO : 6H marche rapide avec sac à dos chargé. Tester frontale partie de nuit.

Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	Etirements + RA(respiration abdominale) 2'	RE la veille+ R (routine matos, ravito)+ RR 2' avant de se coucher. MA 3 à 5 fois(5'). BC au ravito + RR 2'	TEST entraînement: SP et PI (phrase importante)+ DA(détourner l'attention) et APC(autre partie du corps)
SEMAINE 5 du 16 au 22 avril			
REPOS OU VELO 1H+ AD	FARTLEK 1H30' OU REPOS	Footing 1H allure lente ou 1H vélo +AD	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H vélo ou 1H allure Lente
Bilan semaines entraînements. Fixer les prochains objectifs en fonction des résultats (fatigue, douleurs, bonnes sensations, matériel...). Préparer l' objectif suivant : Trail préparation ou Rando trail conditions courses.Préparer RC (récit course préparatoire) .			
SEMAINE 6 du 23 au 29 avril			
30' Footing échauff.+15X30"(100%VMA)30"(60%VMA) sur terrain souple et plat (pas de piste). RC:10' +AD	40' allure lente+ 20' marche rapide+ 15' allure libre.	Footing 1H allure lente ou 1H vélo ou REPOS	RANDO TRAIL 5 à 6H conditions course ou Trail préparation avec terrain similaire et ravito organisé toutes les 2H environ.
concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance. BC fin de séance.	Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	RC du lendemain. BC 10'+ RR 2' avant de se coucher.	R (routine départ). TEST outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.
SEMAINE 7 du 30 avril au 6 mai			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H15': 30' échauff+30' en alternant 3' rapide 2' lent sur terrain varié puis 15' lent. Ou Repos +AD	RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H vélo	RANDO TRAIL 3H avec ravito mi course finir 20' plus rapide.
Etirements + RR(respiration relaxante) 3'. Rappel des SP (souvenirs positifs) au repos.	Etirements + RA(respiration abdominale) 2'	R (routine départ). MA 2 ou 3 fois(5') associée à PI ou SP.ou RR 3X2' en marchant.	RD après ravito. SP (souvenir positif de réussite pendant la partie plus rapide)+ geste associé.
SEMAINE 8 du 7 au 13 mai			

30' Footing échauff.+2X5X(100M côte 10% à 15%(FC max)+100M descente rapide+Récup 100M plat) R:2' RC:10' +AD	FARTLEK 1H15' (alterner allure lente ou rapide suivant terrain et sensations). Ou Repos+ gainage	RANDO TRAIL 3H matin(2/3 course, 1/3 marche rapide)+ 3H rando l'apm.	RANDO 4H selon forme avec sac et ravito.
concentration 5'+ RD avant séance+ R (routine geste) avant côtes et descentes.	Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	R (routine départ+ matos+ Ravito). RR 2'+ PI avant séance après midi.	R (routine départ+ matos+ Ravito). DA (détourner l'attention)ou APC 4 à 5 fois.
SEMAINE 9 du 14 au 20 mai			
30' Footing échauff.+4X5' (90%VMA) sur terrain souple. r:2' allure lente ou marche rapide. RC:10' +AD	Footing 1H allure lente ou 1H vélo	WEEK END RANDO 6H avec sac et ravito. Entretien pieds.	WEEK END RANDO 6 à 8H selon forme avec sac et ravito. Test frontale.
concentration 5'+ RD(respiration dynamisante) avant série+ PI dans le "dur".	Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	RE la veille+ R (routine matos, ravito)+ RR 2' avant de se coucher. MA 3 à 5 fois. BC au ravito + RR 2'	R (routine départ). TEST outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.
SEMAINE 10 du 21 au 27 mai			
REPOS OU VELO 1H	FARTLEK 1H30' OU REPOS	Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H vélo ou REPOS	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H vélo ou 2H marche rapide
Bilan semaines entraînements. Fixer les prochains objectifs en fonction des résultats (fatigue, douleurs, bonnes sensations...). Garder les outils ou méthodes efficaces. Rejeter les pensées négative.Préparer l'objectif principal: Grand Raid moins de 30H. Imaginer plans A et B en fonction des ressentis. Préparer RC (récit course), temps de passage, temps passé aux ravitos, assistance, matériel...			
SEMAINE 11 du 28 mai au 3 juin			
30' Footing échauff.+2X10X 45"(100%VMA)/30"(60%VMA)sur terrain souple R:2' RC:10'+AD	FARTLEK 1H15' (accélérer dans les côtes et récup dans les descentes). Ou Repos+ gainage	RANDO TRAIL 3H(2/3 course, 1/3 marche rapide) ou 3H velo	RANDO TRAIL 3H avec ravito mi course finir 20' plus rapide.
concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance	Etirements + RA(respiration abdominale) 2'	R (routine départ). MA 2 ou 3 fois associée à PI ou SP ou RR 3X2' en marchant.	RD après ravito. SP (souvenir positif de réussite pendant la partie plus rapide)+ geste associé.
SEMAINE 12 du 4 au 10 juin			

30' Footing échauff.+2X8X2'(FC max sur terrain varié):45" allure lente ou marche rapide R:2' RC:10' +AD	FARTLEK 1H30' à la sensation. Terrain varié.	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H vélo ou 1H allure Lente	RANDO 4H avec sac et ravito
concentration 5'+ RD(respiration dynamisante) avant série + PI dans le "dur".	concentration 5'+ Routine départ+ RD avant séance	Matin: R (routine au choix). APM: RD avant de partir. BC et RR 2' avant de se coucher.	R (routines au choix). Outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.
SEMAINE 13 du 11 au 17 juin			
30' Footing échauff.+10X30"(100%VMA)30"(60%VMA) RC:10' marche rapide +AD	FARTLEK 1H ou REPOS.	RANDO 6 à 8H selon forme avec sac.Ravito organisé toutes les 2H environ.	SORTIE LONGUE. Matin 2H allure lente. APM 2H vélo ou 1H allure Lente
concentration 5'+ RD(respiration dynamisante) avant séance.	Etirements + RR(respiration relaxante) 3'	R (routines au choix). Outils ou méthodes en fonction du ressenti et aux ravitos.	Matin: R (routine au choix). APM: RD avant de partir. BC : 10' fin de journée.
SEMAINE 14 du 18 au 24 juin			
Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou 1H vélo +AD	Footing 1H allure lente ou 1H vélo	Footing 1H allure lente ou 1H velo ou REPOS si mauvaises sensations.	Footing 1H allure lente ou 1H vélo
Préparer l' objectif principal: Grand Raid moins de 30H. Imaginer plans A et B en fonction des ressentis. RC (récit course), temps de passage, temps passé aux ravitos, assistance,... Séances de RR (respiration relaxante). BC. Bilan corporel et relâchement musculaire. REPOS.			
SEMAINE 15 du 25 juin au 1 juillet			
Footing 30' allure lente ou REPOS +AD	Footing 30' allure lente ou REPOS	GRAND RAID 177KM	REPOS 2 SEMAINES MINIMUM
RC (récit course en vous voyant franchir la ligne d'arrivée). Séances de RR (respiration relaxante). BC. Bilan corporel et relâchement musculaire. REPOS et SOMMEIL		RR 2' plusieurs fois avant le départ + R. routines.	Bilan de course. Inscription des meilleurs moments.

WE rando: 1Km de course à pied possible toutes les heures par exemple.

Prévoir un jour de repos obligatoire entre deux séances de qualité.

Sorties longues allure lente (possibilité de parler, ne pas dépasser 70%VMA).

R: récupération entre les séries. **RC:** retour au calme, footing allure lente.

Etirements sur "muscles tièdes". **VELO** en moulinant le plus possible.

SORTIE NECESSAIRE

SEMAINE RELACHEMENT

Préparation mentale

