

12 semaines pour réussir sa course de 30 kilomètres en sentiers (1500m D+)

Prérequis :

- Être en très bonne condition physique et n'avoir aucune pathologie limitante
- Être en mesure de courir 20 kilomètres sur route ou 17 kilomètres en sentier en continu (épisodes de marche en dénivelé au besoin)
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même
- Cet entraînement est générique, il est donc prépondérant d'accepter qu'il puisse ne pas convenir à toutes les personnes. L'organisation du BUT et Natacha Gagné Kinésiologue se dégagent de toute responsabilité quant à l'appropriation de ce programme. Nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé si des douleurs ou des blessures apparaissent en cours de programme.

Avant de commencer, d'assurer de :

- Débuter tous les entraînements par 5 minutes de course à un essoufflement de 3 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Le plus possible, espacer les entraînements d'une journée. À 4 entraînements par semaine, deux de ceux-ci se suivront. Il doit y avoir une pause entre l'entraînement 4 et l'entraînement 1.
- Prendre en compte qu'il soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

Semaine 1 – du 27 juin au 3 juillet			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 30 à 60 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 5 à 7 km en continu plus rapide <i>*Si désiré, intégrer intervalles 1 10 x 1 min course : 1 min marche</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 12 kilomètres
Semaine 2 – du 4 au 10 juillet			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 6 à 8 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer intervalles 10 x 1 min course : 45 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 15 kilomètres
Semaine 3 – du 11 au 17 juillet			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 7 à 9 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer intervalles 10 x 1 min course : 30 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 17 kilomètres
Semaine 4 – du 18 au 24 juillet			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 8 à 10 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer intervalles 10 x 1 min course : 15 sec marche</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 20 kilomètres

Réussir sa course de 30 kilomètres en sentiers

Semaine 5 – du 25 au 31 juillet			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 7 à 9 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer intervalles 10 x 2 min course : 1 min arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 75 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 15 kilomètres
Semaine 6 – du 1 au 7 août			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 60 à 75 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 8 à 10 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10 x 3 min course : 1 min arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 75 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 18 kilomètres
Semaine 7 – du 8 au 14 août			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 75 à 90 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 9 à 12 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10 x 4 min course : 1 min arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 75 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 20 kilomètres
Semaine 8 – du 15 au 21 août			
Entraînement 1 <i>Route ou Sentier</i> 90 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 10 à 15 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10 x 5 min course : 1 min arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 75 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 22 à 25 kilomètres <i>Parcours similaire à la course Test de nourriture</i>

Réussir sa course de 30 kilomètres en sentiers

Semaine 9 – du 22 au 28 août			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 75 à 90 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 9 à 12 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10 x 5 min course : 30 sec arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 90 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 25 kilomètres
Semaine 10 – du 29 août au 4 septembre			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 75 à 90 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 10 à 15 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleur, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10 x 5 min course : 30 sec arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 90 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 20 kilomètres
Semaine 11 – du 5 au 11 septembre			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 90 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 10 à 15 km en continu plus rapide <i>*Si désiré et si ceux de la semaine précédente réussis sans douleurs, intégrer ou remplacer par intervalles 5 à 10 x 5 min course : 1 min arrêt complet</i>	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 90 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> 15 kilomètres <i>Parcours similaire à la course Test final de nourriture</i>
Semaine 12 – du 12 au 18 septembre			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> 60 minutes en continu	Entraînement 2 <i>Route</i> 5 à 10 km en continu plus rapide	Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> 45 à 60 minutes en continu	Entraînement 4 <i>Sentier</i> La journée course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !

- Important d'intégrer des sorties sur des parcours techniques (roches, racines) et ayant du dénivelé au moins 1 fois par semaine.
- Un entraînement par intervalles alterne périodes à essoufflement élevé et périodes de repos.