

PREPARATION TRAIL DES LUCIOLES

20km – 950m+/-

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine du 15 au 21 Septembre	<p>VMA</p> <p>30' échauffement + 2*8*(30''/30'') à 105% VMA R = 4' + 10' retour au calme</p> <p><i>Ou</i></p> <p>2*8*150m (105% VMA) R=30''/4'</p>	<p>CAL</p> <p>30' ech. + 12*30'' en côte à effort quasi max pour 30'' R=descente trottinée + 10' retour au calme</p> <p><i>*pente 8 à 12%</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h20' EF vallonné</p>
Semaine du 22 au 28 Septembre	<p>VMA</p> <p>30' échauffement + 2*7*(45''/30'') à 100% VMA R =4' + 10' retour au calme</p> <p><i>Ou</i></p> <p>2*7*200m (100% VMA) R=30''/4'</p>	<p>CAL/PMA</p> <p>30' ech. + 10*1' en côte 105-110% PMA R=descente trottinée + 10' retour au calme</p> <p><i>*pente 8 à 12%</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h30' EF vallonné</p> <p><i>Avec possibilité d'inclure 15' EA à 75 à 80% VMA ou 80-85% FC max</i></p>
Semaine du 29 Septembre au 5 Octobre	<p>VMA</p> <p>30' échauffement + 2*6*(1'/1') à 98-100% VMA R=4' + 10' retour au calme</p> <p><i>Ou</i></p> <p>2*6*300m (98-100% VMA) R=1'/4'</p>	<p>CAL / PMA</p> <p>30' ech + 8*1'30'' en côte 100-105% PMA R=descente trottinée + 10' retour au calme</p> <p><i>*pente 8 à 12%</i></p>	<p>Sortie longue</p> <p>1h30 à 1h40'' EF avec dénivelé</p> <p><i>Avec possibilité d'inclure 2*12' EA en montée continue (ou vallonné) à 75 à 80% PMA ou 80-85% FC max</i></p>

<p>Semaine du 6 au 12 Octobre</p>	<p>45' footing + 10 lignes droites LD *souple, bien placé techniquement</p>	<p>Footing 45' EF</p>	<p>Sortie longue 1h45' EF vallonné <i>souple</i></p>
<p>Semaine du 13 au 19 Octobre</p>	<p>End VMA 30' ech + 2*5*(2'/1') à 95% VMA r=4' +10' retour au calme <i>à plat</i></p>	<p>Spé 30' ech + 4*8' r=2'30" (avec 4' en montée 85% PMA/90% FC max + 2' descente vite + 2' montée 85-88%PMA/90- 92% FCmax +10' à 15' retour au calme <i>*8-12% de pente</i></p>	<p>Sortie longue 2h EF vallonné <i>Avec possibilité d'inclure 25' EA 75% PMA ou 80%FC max</i></p>
<p>Semaine du 20 au 26 Octobre</p>	<p>End VMA 30' ech + 6*4' r=1'30" à 90% VMA +10' retour au calme <i>*au plat</i></p>	<p>Spé 30' ech + 3*12' r=3'30" avec enchainement de 2 à 3 (montées + descentes) 83-85% PMA/88-90% FC max +10' à 15' retour au calme <i>*8-12% de pente</i></p>	<p>Sortie longue 2h EF vallonné <i>Avec possibilité d'inclure 30' EA 75% PMA ou 80 % FC max</i></p>
<p>Semaine du 27 Octobre au 2 Novembre</p>	<p>End VMA 30' ech + 8*3' r=1'30" à 90% VMA +10' retour au calme <i>*au plat</i></p>	<p>Spé montée 30' ech + 6'-5'-4'-3'-2' en montée continue r=2'-2'-1'30"-1'15" de 85 à 95% PMA +10' à 15' retour au calme <i>*8-12% de pente</i></p>	<p>Sortie longue 1h15' à 1h20' EF vallonné <i>souple</i></p>
<p>Semaine du 3 au 9 Novembre</p>	<p>Rappel VMA Lundi ou Mardi 25' ech + 10*(30''/30'') souple et relâché+ 10' retour au calme <i>*à plat simple séance d'entretien, non de développement</i></p>	<p>Jeudi ou vendredi 20 à 30' échauffement + 4 LD relâchées</p>	<p>Trail des lucioles 20km 950m+/-</p>

Echauffement : 20 à 25' footing entre 50 et 60% VMA + quelques gammes de courses (talons-fesses, montées de genoux, foulées tractées... sur 20m + 3 accélérations progressives sur 10 à 15 secondes

VMA= Vitesse Maximale Aérobie, vitesse correspondant à VO₂max sur le plat (vitesse que l'on peut maintenir en moyenne entre 4 et 8 minutes et que l'on peut déterminer à l'aide d'un test progressif ou un test max sur 6')

PMA= Puissance maximale aérobie, puissance correspondant à VO₂max, dans notre cas vitesse pour une pente donnée correspondant à VO₂max (vitesse que l'on peut maintenir en moyenne entre 4 et 8 minutes, très difficile à déterminer car dépendant de plusieurs facteurs : pente, terrain....)

EF= Endurance Fondamentale (60 à 70% VMA ou 70-80% FC max)

CAL= Capacité Anaérobie Lactique

EA= Endurance Active : correspond à une intensité situé dans la zone de transition entre l'aérobie pure et une part d'anaérobie importante (souvent communément appelée « seuil anaérobie »). Pour ce travail on est bien dans une **ZONE**, les pourcentages sont simplement une indication et non une allure « hyper précise »

LD= lignes droites : accélérations progressives sur la distance de la longueur d'un terrain de foot, R= largeur

R = récupération active (trottinée)

Rq : pour les séances de qualité, un des principes important est la régularité. Toutes les répétitions doivent se faire au moins aussi vite que la première (mieux vaut partir légèrement en « dessous » qu'au « dessus » de ses capacités).