

# BREST URBAN TRAIL

8 au 9 avril 2023



## Glossaire et explications des séances des plans d'entraînement.

Les plans d'entraînement proposés sont adaptés à tous les niveaux, de l'athlète débutant au plus confirmé. Pour chaque plan, il y a une séance optionnelle à faire uniquement si les autres séances ont été réalisées. Un entraînement en Endurance Fondamentale ne peut être supprimé au profit d'une séance optionnelle intensive.

### Côtes

Comme pour les escaliers, après un WU de 20' à 25' puis quelques séries de gammes athlétiques, l'objectif est de courir à 100% de la VMA sur une centaine de mètres. La récup se fera en descente avec le double du temps de l'accélération.

L'objectif de ces séances est de travailler la puissance et l'économie de course.

### Descentes

Après un WU de 20 à 25' puis quelques séries de gammes athlétiques, l'objectif sera de descendre à vive allure (90 à 100% de VMA en fonction de la distance parcourue) une pente entre 5 à 10% sur terrain souple ou urbain.

Ces séances spécifiques ont pour objectif d'augmenter la résistance des muscles des membres inférieurs aux dommages musculaires sur un effort long.

Attention, ces séances sont traumatisantes pour les muscles, les articulations et les tendons, la récupération est importante. Il ne faut pas ajouter d'autres séances de ce type dans le plan d'entraînement. A la moindre alerte, il est préférable d'arrêter le corps de séance et reprendre une sortie en EF.

### Escaliers

Après un WU de 20' à 25' puis quelques séries de gammes athlétiques, l'objectif sera de monter plusieurs fois un escalier d'une cinquantaine de marches ou plus en fonction de l'objectif. Si aucun escalier n'atteint la cinquantaine de marche, les montées seront doublées.

Il est possible de travailler différemment sur chaque montée, par exemple : marche 1 par 1, 2 par 2, cloche pied gauche, cloche pied droit, pieds joints 2 par 2.

L'ajout d'un travail de renforcement musculaire avec des squats ou des squats sautés est un plus.

L'objectif de ces séances est de préparer les muscles au tracé du Brest Urban Trail. Elles permettront de renforcer les muscles et l'endurance musculaire.

## Endurance fondamentale

Les footings se courent en Endurance Fondamentale (EF). Il faut être en aisance respiratoire, pouvoir tenir une conversation, voire respirer par le nez toute la séance. L'allure est maîtrisée, facile et le rythme cardiaque est stable et bas.

L'EF se court entre 60 et 65% de la VMA ou 65 et 75% de la Fréquence Cardiaque (FC) Max.

Les échauffements, *Warm Up* (WU) et les retours au calme, *Cool Down* (CD) se courent en EF.

Attention si une séance doit être supprimée dans la semaine d'entraînement, ce ne sera pas celle en EF. Il faut garder 80% de son entraînement hebdomadaire en endurance fondamentale.

## Fartlek vallonné

En nature ou en milieu urbain, les sorties se feront sur un parcours vallonné. Après un échauffement (WU), l'intensité augmentera à minimum 85% de la VMA sur un temps donné puis la récupération se fera à 60% de la VMA.

L'objectif de ces séances est de développer la VMA, la puissance en côte mais également la puissance aérobie = seuil anaérobie.

## Gamme athlétique

Avant de commencer une série de VMA, de descentes, d'escaliers ou de côtes, faire des gammes pendant 3' à 4' pour augmenter le rythme cardiaque et travailler l'économie de course.

*Exemples : Talons fesses, montées de genou, jambes tendues, pas chassés, foulées bondissantes, accélérations (pour atteindre son allure cible).*

## Run & Renfo

Les sorties Run & Renfo se font en EF. Toutes les 15 minutes, un travail de renforcement musculaire sera effectué :

Un exemple de circuit : 30 squats, 15 burpees ou demi burpees, 30 russian twist, 15 pompes, 20 fentes par jambe, 30 mountains climbers, 30 répétitions d'un exercice de tirage pour le dos (si le mobilier urbain ou naturel s'y prête).

## Seuil

C'est l'allure maximale que l'on peut tenir pendant une heure d'effort.

## Sortie longue

Les sorties longues (SL) se courent en EF. Elles se feront de préférence sur un parcours vallonné urbain ou nature.

En fonction du plan d'entraînement, sur certaines SL, les côtes seront courues à un rythme plus soutenu. Les descentes et le plat seront des zones d'endurance fondamentale et de récupération.

Sur d'autres SL, les descentes seront courues à vive allure avec des retours au calme sur le plat et en côte.

## Vitesse Maximale Aérobie

Pour les sorties en VMA longue, l'allure sera entre 85 et 90% de la VMA, pour les sorties en VMA courte, l'allure sera proche de 100% de la VMA.

Comment connaître sa vitesse maximale aérobie (vma) ? Le test de terrain le plus simple est le Cooper pour les athlètes intermédiaires à confirmés. Il faut courir le plus rapidement possible sur une piste de préférence pendant 12 minutes.

Distance (km) / le temps (h).

Exemple : 2900m effectués en 12'  
 $2,9 / 0,2$  (12 minutes) = 14,5km/h de VMA

Pour les débutants, un demi-Cooper est plus adapté. Le test à effectuer sur piste dure 6 minutes.  
Exemple : 1200m effectués en 6'  
1,2 / 0,1 (6 minutes) = 12km/h de VMA

## BON ENTRAÎNEMENT !

Ces plans ont été réalisés pour vous préparer au Brest Urban Trail. Ils ont été faits en fonction du parcours et de la distance de chaque course pour qu'ils soient au plus proche du terrain et du jour de l'épreuve.

Si vous souhaitez une programmation plus adaptée et ciblée à vos besoins, vous pouvez contacter notre coach Cédric Fabulet.

