

Plan d'entraînement préparation cross

Précautions d'emploi et avertissement préalable

Ce programme mis à votre disposition gracieusement s'adresse, comme tous les plans génériques, à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. Avec toutes les limites qu'impliquent les plans figés, collés sur le réfrigérateur. On est dans du prêt à utiliser, du « prêt-à-trotter » pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas totalement, c'est normal.

Décryptage des plans :

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

L'allure 1 correspond à une vitesse de footing lent où l'on est en complète aisance respiratoire.

20x30"/30" signifie que vous courez 20 répétitions de 30" d'effort à environ 100% de la VMA puis 30" de récupération active en trottinant à environ 50% de la VMA.

La récupération entre les fractions se déroule de manière active, en trottinant pour conserver une activation tant musculaire que cardiovasculaire.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 10 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)
Séance 1	20x30"/30"	15x150m en côtes rec : en descente	15x.50"/35"	1h15 allure 1 + 10x 100m rec 100m
Séance 2	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Séance 3	3x8' à 80-85% de la VMA (rec: 1'30)	3x10' à 80-85% de la VMA (rec: 1'30)	3x12' à 80-85% de la VMA (rec: 1'45)	Repos
Séance 4	1h30 allure 1	1h30 allure 1	1h30 allure 1	1h15 allure 1
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8 (relâchement)
Séance 1	10x200m en côtes rec : en descente	18x40"/30"	10x250m en côtes rec : en descente	1h allure 1
Séance 2	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1	50' allure 1
Séance 3	3x8' à 85% de la VMA (rec: 1'30)	3x10' à 85% de la VMA (rec: 1'50)	3x12' à 85% de la VMA (rec: 1'40)	Repos
Séance 4	1h30 allure 1	1h30 allure 1	1h30 allure 1	Compétition Corrida ou cross

5 séances :

Ajoutez une séance de VMA longue à 90-95% de la VMA comme ci-dessous

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)
1h15 allure 1 dont 10x400m	1h15 allure 1 dont 5x500m+5x400m	1h15 allure 1 dont 10x500m	1h15 allure 1 dont 10x400m
Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8 (relâchement)
1h15 allure 1 dont 5x600m+5x500m	1h15 allure 1 dont 10x600m	1h15 allure 1 dont 1 8x800m	1h à 70% de la VMA + 10x 100m rec 100m

6 séances :

Ajoutez une séance d'une heure à allure 1.

Et pourquoi n'auriez-vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>