

Semaine 3-9 octobre : 3h30

Mardi : 1h00 Endurance

Jeudi : - 30min Endurance
- 2 séries de 8 x 30s en côtes
- 10 min Endurance

Samedi : - 40 min Endurance sur terrain vallonné
(1h30) - 15 min en accélération progressive
- 35 min Endurance

Semaine 10-16 octobre : 4h10

Mardi : 1h00 Endurance

Jeudi : - 30min Endurance
- 2 séries de 10 x 30s en côtes
- 10 min Endurance

Samedi : - 45 min Endurance sur terrain vallonné
(1h40) - 18 min en accélération progressive
- 35 min Endurance

Semaine 17-23 octobre : 3h55

Mardi : 1h15 Endurance + 10 renfo musculaire

Jeudi : - 30min Endurance
(1h) - 8 x 2min30 90% FCM
- 10 min Endurance

Samedi : 120 min Endurance

Semaine 24-30 octobre : 4h15

Mardi : 1h00 Endurance + 10min renfo musculaire

Jeudi : - 30min Endurance
(1h) - 5 x 4 min 90% FCM sur terrain vallonné
- 10 min Endurance

Samedi : - 1h00 Endurance sur terrain vallonné
(2h) - 15 min en accélération progressive
- 45 min Endurance

Plan d'entraînement LA GRANDE OURCQ par Nicolas MARECHAL



Semaine 31-6 novembre : 4h55

Mardi : 1h15 Endurance + 15min renfo musculaire

Jeudi : - 30min Endurance
(1h05) - 5 x 5 min 85% FCM sur terrain vallonné
- 10 min Endurance

Samedi : - 1h15 Endurance sur terrain vallonné
(2h15) - 20 min en accélération progressive
- 40 min Endurance

Semaine 7-13 novembre : 5h55

Mardi : 1h15 Endurance

Jeudi : - 30min Endurance
(1h05) - 3 x 6 min 90% FCM sur terrain vallonné
- 15 min Endurance

Samedi : 3h30 rando/course

Semaine 14-20 novembre : 6h35

Mardi : 1h15 Endurance + 15min renfo musculaire

Jeudi : - 40min Endurance
(1h20) - 3 x 8 min 85% FCM sur terrain vallonné
- 15 min Endurance

Samedi : 4h00 rando/course

Semaine 21-27 novembre : 5h30

Mardi : 1h15 Endurance + 20min renfo musculaire

Jeudi : - 40min Endurance
(1h20) - 3 x 10 min 85% FCM sur terrain vallonné
- 10 min Endurance

Samedi : 2h30 Endurance sur terrain vallonné

Semaine 28-4 décembre : 7h55

Mardi : 1h15 Endurance + 20min renfo musculaire

Jeudi : - 40min Endurance
(1h25) - 3 x 12 min 85% FCM sur terrain vallonné
- 10 min Endurance

Samedi : 5h rando/course

Semaine 5-11 décembre : 3h40

Mardi : 1h00 Endurance + 15min renfo musculaire

Jeudi : - 40min Endurance
(1h35) - 2 x 15 min 85% FCM sur terrain vallonné
- 25 min Endurance

Samedi : 45min Endurance

Semaine 12-17 décembre : 1h25 + course

Mardi : 30min Endurance

Jeudi : - 20min Endurance
(35min) - 2 x 4 min 90% FCM
- 5 min Endurance

Samedi : LA GRANDE OURCQ

Les jours d'entraînement sont donnés à titre indicatif, essayez de respecter au mieux les temps d'effort et de récupération.

Endurance = allure où on se sent bien.
FCM = Fréquence Cardiaque Max

CONSEILS ++

1. Ce plan est un guide pour vous aider à être **finisher**, un plan d'entraînement optimal doit être adapté à chaque coureur, le vélo est une bonne alternative si grosse fatigue ou douleurs.
2. Soyez conscient de vos capacités pour réussir un 65km il faut avoir validé des **courses intermédiaires** auparavant (sans trop de difficultés)
3. LA GRANDE OURCQ ne sera pas balisé, il faut savoir **suivre une trace GPS** sur sa montre, ça ne s'improvise pas.
4. C'est une épreuve de nuit, elle nécessite donc du matériel spécifique, adapté et qui à été testé en **conditions nocturnes**.
5. Passer une nuit dehors, en hiver, demande d'arriver **reposé**.
6. Il faut envisager un max de situations compliquées, LA GRANDE OURCQ est une aventure avec tous **les aléas** qui vont avec : les conditions météo hivernales, la nuit, l'orientation, l'isolement,... pour être prêt à les surmonter le jour J.
7. Soyez **heureux/reconnaissant** de pouvoir vivre une Aventure originale !