



## FINISHER DE LA GRANDE OURCQ : Le plan d'entraînement



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 ou un 95km, il faut avoir validé des **courses intermédiaires** auparavant (sans trop de difficultés)
3. LA GRANDE OURCQ ne sera pas balisée, 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 a 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 !

### Semaine 25/09 au 01/10 - Cycle 1 : début en douceur

*Essayez de courir le plus possible en nature, en alternant les surfaces.*

*Ainsi vous habituerez aux terrains instables et vous effectuerez un renforcement musculaire naturel.*

- **01.** 1h15 de footing
- **02.** 30min + 5x 5min vite
- **03.** 1h30 de footing sur terrain vallonné
- **04.** 2h de footing sur terrain plat

### Semaine 02/10 au 08/10 - Cycle 1 : première sortie longue.

*Il faudra vous hydrater sur les sorties longues, en buvant au minimum une gorgée toutes les 20 minutes. Différentes solutions s'offrent à vous pour transporter votre boisson : bidon à la main, flasque souple dans le short, ceinture porte-bidon ou encore sac à eau.*

- **05.** 1h30 de footing sur terrain vallonné
- **06.** 30min + 4x 6min vite
- **07.** 1h30 de footing sur terrain plat
- **08.** 3h de rando course

## Semaine 09/10 au 15/10 - Cycle 1 : première rando course

*Vous effectuerez une sortie "rando course" de 3 heures 30 en alternant la marche (dans les côtes) et la course tranquille (sur le plat et en descente).*

*Si vous n'avez absolument pas de dénivelé, faites 5 minutes de marche rapide toutes les 30 minutes pour vous habituer de passer de la course à la marche et inversement.*

- 09. 1h15 de footing
- 10. 30min + 2x 12min vite
- 11. 2h de footing sur terrain plat
- 12. 4h de rando course

## Semaine 16/10 au 22/10 - Semaine de régénération.

*On allège fortement l'entraînement cette semaine pour récupérer des efforts faits pendant le premier cycle de travail.*

- 13. repos
- 14. 1h de footing sur terrain plat
- 15. 1h15 de footing sur terrain vallonné
- 16. repos

## Semaine 23/10 au 29/10 - Cycle 2 : priorité à l'endurance

*Si vous décidez d'investir dans une paire de chaussures de trail (ce qui est fortement recommandé pour plus d'accroche et de protection), il est plus que temps de les roder !*

- 17. 1h45 de footing sur terrain vallonné
- 18. 30min + 3x 10min vite
- 19. 2h de footing sur terrain plat
- 20. 5h de rando course

## Semaine 30/10 au 05/11 - Cycle 2 : priorité au dynamisme

*Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !*

- 21. 1h de footing sur terrain plat
- 22. 30min + 2x 15min vite
- 23. 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 24. sortie longue 2h sur terrain plat.

## Semaine 06/11 au 12/11 - Cycle 2 : travail de l'endurance

*Essayer autant que possible de faire votre "rando trail" sur un terrain semblable à celui de la course. Profitez-en pour tester votre matériel et votre protocole de ravitaillement.*

- 25. 1h45 de footing sur terrain plat
- 26. 30min + 3x6min vite
- 27. 2h de footing sur terrain plat
- 28. 6h de rando course

## Semaine 13/11 au 19/11 - Semaine de régénération

*On allège fortement l'entraînement cette semaine pour récupérer des efforts faits pendant le premier cycle de travail.*

- 29. repos
- 30. 1h de footing sur terrain vallonné
- 31. 1h de footing sur terrain plat
- 32. repos

## Semaine 20/11 au 26/11 - Cycle 3 : dernier travail d'endurance

*Si vous décidez d'investir dans du nouveau matériel (chaussures, sac, textile...), c'est la dernière occasion pour les tester !*

- 33. 1h30 de footing sur terrain vallonné
- 34. 30min + 2x 12min vite
- 35. 1h30 de footing
- 36. 4h de rando course

## Semaine 27/11 au 03/12 - Cycle 3 : dernier travail dynamique

*L'échéance approche, il est trop tard pour faire des grosses sorties ou du travail trop intensif qui ne pourra être assimilé d'ici la course.*

- 37. 1h de footing sur terrain plat
- 38. 30min + 8 + 6 + 4min vite
- 39. 1h15 de footing sur terrain vallonné
- 40. 2h de footing sur terrain plat

## Semaine 04/12 au 10/12 - Cycle 3 : diminution progressive de la charge d'entraînement.

*Avant-dernière semaine d'entraînement, les séances sont raccourcies pour ne pas engendrer de fatigue.*

- 41. 1h15 de footing sur terrain plat
- 42. 1h15 de footing sur terrain vallonné
- 43. 1h de footing sur terrain vallonné
- 44. repos

## Semaine 11/12 au 16/12 - Régénération et compétition

*L'entraînement s'allège pour arriver avec de la fraîcheur au départ de la course.*

- 45. 30min de footing
- 46. repos
- 47. repos
- 48. échauffement pour le jour de course

**Proposé par Nicolas MARECHAL, 3ème de LA GRANDE OURCQ 2022**

