

Plan d'entraînement pour le **Marathon Nice-Cannes** (dimanche 13/11/2016 à 8h00)

Ce plan d'entraînement personnel et spécifique conçu pour le **Marathon des Alpes maritimes Nice-Cannes** commence début octobre, c'est-à-dire seulement **5 semaines avant la course**. Avant cela, j'avais participé au 100 km de Millau le 23 septembre et j'étais donc en phase de récupération. Pendant une courte **période de transition** d'une dizaine de jours, je me suis entraîné au feeling, veillant à bien récupérer tout en restant physiquement actif, j'en ai profité pour faire comme d'habitude du vélo, de la rando, du trail et même un peu de natation en mer... et mettre provisoirement la course à pied de côté.

Du 26 septembre au 9 octobre. Phase de transition (S-6 à S-5)

Deux semaines de sport au « feeling » (indiqué en grisé, sans ⓘ Instruction précise). Beaucoup de randonnées et de course en mode « Fartleck » sur sentiers (trail), ce que j'avais du mettre de côté dans la préparation spécifique de Millau (pour éviter les blessures), et également un peu de vélo. Le 5 octobre la confirmation apparaît sur le site de l'organisation que le marathon Nice-Cannes ne serait finalement pas annulé et je décide donc d'y participer. Je mets en place un plan d'entraînement de 5 semaines qui devrait me permettre de récupérer physiquement tout en travaillant l'allure spécifique marathon plat, car ces derniers mois, l'entraînement était essentiellement axé sur l'économie et l'allure de course 100 km avec de forts dénivelés. La préparation et la course de Millau bien gérées et bien digérées me permettaient d'entamer une nouvelle phase (cette fois plus courte) de préparation spécifique sans devoir repasser par la case « foncière » d'autant plus que j'avais déjà participé à un marathon ce printemps (Maasmarathon - 8 mai - 2h53).

Le vendredi 7 et samedi 8 octobre, sessions « test » identiques « back-to-back » axées sur la cadence (≥ 180 pas par minute) sont programmées. Par expérience quand celles-ci passent facilement, cela montre que la récupération de l'épreuve précédente est suffisante et que l'on peut même tirer profit d'une période de surcompensation. Quand le contrôle neuro-moteur va...

Plan structuré de 5 semaines avec objectif chronométrique: $\leq 2h50$

Du 10 octobre au 23 octobre. Phase pré-compétition (S -4 à S -3)

1^{ère} semaine : Reprise de l'entraînement structuré avant d'entrer dans la phase dite de « compétition ». C'est une remise en route progressive du volume uniquement en course à pied mixant sessions de récupération active (lundi, jeudi, samedi) et sessions orientées intensités/allure Marathon. Le fractionné court et long est réintroduit dans le microcycle. De même, le dimanche (même jour que celui de la course objectif) la sortie « longue » fait son retour, cette fois à Allure Marathon (ALM).

2^{nde} semaine : Le focus est basé sur la récupération. Il faut laisser au corps le temps d'assimiler l'entraînement et encaisser la reprise pour éviter tout risque de blessure avant d'entrer dans la phase très exigeante de compétition. Pour ce faire cette semaine propose un volume plus faible en course à pied, mais plus important en vélo tout en gardant les sessions clés « Intensité » (fractionné long) et « Endurance » (sortie longue).

Du 24 octobre au 6 novembre. Phase compétition (S -2 à S -1)

Intensités spécifiques Allure Marathon, Volume important et intensités élevées. Sorties longues dépassant les 2h00 avec un pic à 33 km (avec une partie en simulation course). Le volume vélo est progressivement réduit et sert essentiellement en récupération active pour ne pas rajouter de la fatigue dans cette période volontairement éprouvante.

Du 7 novembre au 13 novembre. Phase compétition - Tapering / Affûtage (S)

La dernière semaine avant la course, l'accent est mis sur la diminution progressive du volume tout en gardant l'intensité et l'allure marathon **ALM**. Le nombre de sessions reste cependant relativement important car il faut récupérer sans que le corps ne rentre dans un état de léthargie où l'on ne se sent pas très bien et où le doute s'installe. La période d'affûtage bien planifiée permet de conserver les acquis physiologiques tout en récupérant physiquement et mentalement pour finalement être frais et quasiment en état de manque à l'approche du Jour J.

A titre informatif: Ma transition entre 100 km Millau et préparation Marathon détaillée

Sport au « feeling » (indiqué en grisé, sans ⓘ Instruction ni planning précis)

Jour	19 sept - 25 sept (S) Compétition	26 sept- 2 oct (S -6) Transition
Lu		ⓘ Repos
Ma		ⓘ Repos – Décassage 6 km @ AL récupération (5:13/km) Distance: 6 km. Temps: 32. D+10m
Me		ⓘ Repos
Je		<i>Matin: 35 min AL1 - (Ajaccio)</i> <i>APM : Vélo. 1h45 @ Allure libre</i>
Ve		Trail - St Georges > Porticcio
Sa	100 KM de MILLAU 45° Edition	Trail Campo Ste-Marie A/R
Di	ⓘ Repos	Trail Campo St Georges A/R
Poids	63 kg	63,5 kg
Total km		
Temps		

Tableau des allures (Dominique Herzet - oct. 2016)

Type d'entraînement	Fréquence cardiaque	Vitesse	Allure
Elliptique (Elip) Récupération	<115 bpm	10,0 km/h à 12 km/h	<5 :00/km
Allure 1 Easy/Long (AL1 / AL1+)	< 125 bpm	12,0 km/h à 13,3 km/h	5:00/km à 4:30/km
Allure 100 km (AL100)	< 135 bpm	13,3 km/h	4:30/km
Allure 2 < 1h30 (AL2 / AL2+)	< 140 bpm	13,3 km/h à 14,5 km/h	4:30/km à 4:10/km
Allure Marathon < 45' (ALM / ALM+)	< 148 bpm	14,5 km/h à 15,4 km/h	4:10/km à 3:55/km
Allure 3 ou Semi < 30' (AL3 / AL3+)	< 153 bpm	15,5 km/h à 16,0 km/h	3:55/km à 3:45/km
Allure FCM (97%) < 3'30	< 163 bpm	16,0 km/h à 18,0 km/h	3:45/km à 3:20/km
Allure libre / Fartleck (ALX)			

Test	Allure	Allure	Allure	Seuil	Allure	Seuil	Allure	Temps	Temps
3000m	VMA 1000	VMA 400	VMA 200	Anaérobie SV2	Marathon	Aérobie SV1	Récup.	Semi	Marathon
10:15	03:25	01:17	00:38	03:48	04:01	04:16	04:53	01:20:06	02:49:38

Remarques :

Les données de ces tableaux sont spécifiques pour chaque athlète. Ces paramètres sont définis par des tests sur le terrain (Cooper, VMA,..), des mesures de la VO2max (labo, médecin du sport), et l'expérience de l'athlète et du coach. Il est donc inutile (voire aberrant) de vouloir s'entraîner en prenant en compte les valeurs et chiffres ci-dessus qui ne sont évidemment pas les vôtres. C'est le rôle du coach de déterminer et de faire évoluer votre tableau d'allure personnel.

Chaque coach utilise un vocabulaire et détermine des plages d'entraînement qui lui sont propres. Pour le triathlon (sport par définition avec ses 3 disciplines plus complexe que la course à pied), j'utilise logiquement une structure, un vocabulaire et des tableaux spécifiques différents.

A côté des allures programmées, à titre indicatif j'ai mis entre parenthèse les **Allures moyennes** (et/ ou **Fréquences Cardiaques** correspondantes) que j'ai réellement atteintes lors de la session, par exemple: (3:58/km).

Préparation pour Marathon des Alpes Maritimes (dimanche 13/11/2016) - **Semaine : S-5 à S-3**

Jour	3 oct - 9 oct (S-5) Transition + Tests	10 oct - 16 oct (S-4) Pré-compétition	17 oct - 23 oct (S-3) Pré-compétition
Lu	<i>Trail Campo-Ste Marie A/R nuit</i>	i Rando ou Vélo en groupe – Récup. 18 km @ AL rando (13:00/km) <i>Distance: 18 km. Temps: 3h45. D+600m</i>	i Vélo. 2h30 @ FC AL2 2h30 @ FC AL2 - AL2+ Parcours faiblement vallonné. Focus: Force & Cadence <i>Distance: 81 km Temps: 2h27. D+450m</i>
Ma	i Vélo. 1h45 @ Allure libre <i>Distance: 51 km. Temps: 1h44. D+800m</i>	i Matin: Tempo 1h00 @ ALM- 15 km vallonnés @ ALM- (4:19/km) <i>Distance: 15 km. Temps: 1h04. D+200m</i> i Soir: Récupération 30 min + 5 lignes 6 km @ AL footing (6:15/km) <i>Distance: 6 km. Temps: 36'. D+60m</i>	i Fractionné long limite du S.anA. 30 min @ AL1 (4:40/km) 4 x 3 km Plat Ra=2' @ ALM+ (3:53/km) 1 x 4 km côtes @ ≤FC ALM+ (≤153 bpm) <i>Distance: 23 km. Temps: 1h45. D+250m</i>
Me	<i>Trail (Mare a Mare)</i>	i Fractionné long ALM 30 min @ AL2 (4:25/km) 4 x 3 km plat Ra=2' @ ALM (± 4:00/km) 1 x 3 km côtes @ FC ALM (<140 bpm) 1 km Ra @ AL1+ (4:33/km) <i>Distance: 23 km. Temps: 1h49. D+250m</i>	i Récupération @ Allure libre 1h00 @ AL libre (4:50↔4:15/km) <i>Distance: 14 km. Temps: 1h06. D+200m</i>
Je	<i>Trail (Mare a Mare)</i>	i Repos ou 35 min AL Récup. / AL1 8 km @ AL1 (4:54/km) <i>Distance: 8 km. Temps: 39'. D+120m</i>	i Mixte (Tempo + fractionné long) 6 km @ AL2 (4:24/km) 3 x 3 km Ra=2'30 @ ALM→ALM+ (4:02/km→3:58/km) 3 km côtes @ FC AL2 (± 138 bpm) 2 km @ ALM (4:00/km) <i>Distance: 21 km. Temps: 1h33. D+250m</i>
Ve	i Tempo 1h @AL2 cadence ≤ 90 fpm 15 km @ AL2 (4:30/km cad. 88 fpm) <i>Distance: 15 km. Temps: 1h08. D+150m</i>	i Fractionné court + 15 min ALM 30 min @ AL2 →ALM 12x500m Ra=1' @ VMA 500 (±1:44) 3 km côtes @ FC ALM (± 150 bpm) 1 km plat @ ALM (4:02/km) <i>Distance: 18 km. Temps: 1h22. D+200m</i>	i Vélo 1h30 Allure libre Récup. Active 50 km Parcours vallonné. Focus : Cadence + souplesse <i>Distance: 46 km. Temps: 1h32. D+820m</i>
Sa	i Tempo 1h @ AL2+ Cad. ≥ 90 fpm <i>Parcours identique session précédente</i> 15 km @ AL2+ (4:20/km Cad. 90 fpm) <i>Distance: 15 km. Temps: 1h05. D+150m</i>	i Récupération @ AL1 1h15 @ AL1 (4:56/km) <i>Distance: 16 km. Temps: 1h19. D+200m</i>	i Repos
Di	i Rando ou Vélo en groupe – Récup. 18 km @ AL rando (13:00/km) <i>Distance: 18 km. Temps: 3h45. D+600m</i>	i Sortie longue 1h30 @ ALM 22 km @ ALM ± S.Aero (4:13/km) <i>Distance: 22 km. Temps: 1h32 D+400m</i>	i Sortie longue 2h10 dont 90' @ ALM 7 km @ AL1→AL2 (moy. 4:42/km) 10 km plat @ ALM Cad. 92 fpm (4:00/km) 11 km côtes @ FC ALM+ (± 150 bpm) 2 km plat @ AL1+ (4:40/km) <i>Distance: 30 km. Temps: 2h09. D+400m</i>
Poids	63,5 kg	62,5 kg	63 kg
Total km	Run: 98 km - Bike: 51 km	Run: 108 km - Bike: 0 km	Run: 88 km - Bike: 127 km
Temps	Run: 11h30 - Bike: 1h45	Run: 8h21 - Bike: 0h00	Run: 6h33 - Bike: 3h59

Abréviations et définitions

i = Session planifiée avec Instructions. **Sport au « feeling »** (indiqué en grisé) = sans Instruction ni planning précis.

Cad. = Cadence en **fpm** (foulées par minute). **Foulée** = pied G + pied D (cycle). **ppm** = pas par minute = 2 x **fpm**. **D+** = Dénivelé positif. **Ra** = Récupération active. **@** = à Allure/à intensité X. **FC** = Fréquence Cardiaque en **bpm** (battements par minute)

Préparation pour Marathon des Alpes Maritimes (dimanche 13/11/2016) - Semaine : S -2 à S

Jour	24 oct – 30 oct (S -2) Compétition	31 oct – 6 nov (S -1) Compétition	7 nov – 13 nov (S) Affutage
Lu	<p>Vélo. 2h00 @ Allure libre 2h00 @ FC AL1↔AL2 Parcours très vallonné. Focus: Oxygénation <i>Distance: 55 km Temps: 2h10. D+1200m</i></p>	<p>Vélo. 1h00 @ FC = S.Aero 1h00 @ AL IM (36 km/h) Parcours faiblement vallonné. Focus: Force & Cadence. <i>Distance: 38 km. Temps: 1h05. D+300m</i></p> <p>Natation en mer 30'. Récup. Active <i>Distance: 1800m. Focus souplesse + glisse</i></p>	<p>Récup. Active sur sol mou & plat 3 km @ AL R.act. (5:05/km). Sur sol mou 3 km @ AL1+ (4:30/km). Sur sol mou 1 km @ S.Aero (4:09/km). Sur sol dur <i>Distance: 7 km. Temps: 32'. D+25m</i></p>
Ma	<p>Fractionné long limite du S.anA. 30 min @ AL2 (4:30/km) 3 x (2 km + Ra=2' + 3 km) @ AL S.anA (<3:50/km) 1 km @ ALM (4:01/km) <i>Distance: 24 km. Temps: 1h47. D+200m</i></p>	<p>Mixte (Tempo + fractionné long) 11 km Tempo @ AL100k (4:27/km) 1 km @ S.Aero (4:16/km) 3 km @ en côtes FC S.Aero (<140 bpm) 2 km @ ALM / S.Aero (4:10/km) <i>Distance: 17km. Temps: 1h15. D+200m</i></p>	<p>Mixte (Tempo + fract. court & long) 8 km Tempo @ S.Aer. (4:10/km) 6 x 200m Ra=25'' @ VMA 200 (39'') 1 km @ VMA 1000 (3:30/km) 3 km @ ALM- / S.Aero (4:13/km) 2 km @ ALM+ / S.anA. (3:50/km) 1 km @ ALM- / S.Aero (4:09/km) <i>Distance: 17 km. Temps: 1h12. D+250m</i></p>
Me	<p>Récupération @ Allure libre 1h00 @ AL1↔AL2 (5:00↔4:30/km) <i>Distance: 14 km. Temps: 1h06. D+200m</i></p>	<p>Fractionné long limite du S.Aero 30 min @ AL1+ (4:40/km) 4 x 3 km Ra=2' @ AL S.Aero (4:16/km) 1 x 3 km côtes @ FC S.Aero (<140 bpm) 1 x 3 km plat @ ALM (4:01/km) 10 min Ra @ AL1+ (4:40/km) <i>Distance: 27 km. Temps: 2h05. D+280m</i></p>	<p>Elliptique indoor- Récup active 25' AL1→AL2+ (résistance 1→4) 12 x 45" Ra=15" - fpm @ 93 - FC (SA) 10' retour au calme ↘ AL1 10' Stretching dynamique <i>Distance analogie càp: 12 km. Temps: 55'</i></p>
Je	<p>Fractionné long Allure Marathon 30 min @ AL1+ (4:38/km) 4 x 3 km plat Ra=2' @ ALM (4:02/km) 1 x 4 km côtes @ FC ALM+ (<150 bpm) <i>Distance: 24 km. Temps: 1h50. D+250m</i></p>	<p>Vélo. 1h45 Tempo @ FC ≤ S.Aero 50 km Parcours vallonné. Focus Cadence <i>Distance: 51 km. Temps: 1h44. D+920m</i></p>	<p>Tempo course - Simulation départ. 15' AL1→ALM. Cadence 174→184 ppm 4 km @ ALM+ (3:55/km). Simul. départ 2 km @ ALM- / S.Aero (4:10/km) 1 km @ ALM+ / S.anA. (3:50/km) 1 km ↘AL2 (4:20/km). Retour au calme <i>Distance: 11 km. Temps: 45'. D+110m</i></p>
Ve	<p>Récupération - Oxygénation 1h00 @ AL Récupération (5:45/km) <i>Distance: 10 km. Temps: 1h00. D+150m</i></p>	<p>Fractionné long limite du S.anA. 30 min @ AL2 (4:20/km) 3 x 3 km Plat Ra=2' @ ALM+ (3:53/km) 1 x 3 km côtes @ ≤FC S.anA (158 bpm) 1 x 2 km plat @ ALM (4:01/km) 1 km Ra @ AL2 (4:22/km) <i>Distance: 26 km. Temps: 1h53. D+250m</i></p>	<p>Repos</p>
Sa	<p>Vélo. 1h30 Tempo @ FC ≤ S.Aero 50 km Parcours vallonné. Focus Cadence + Force (30 min) <i>Distance: 50 km. Temps: 1h38. D+920m</i></p>	<p>Repos</p>	<p>Repos + 15' décrassage @ Fartleck Voyage vers Nice & Retrait dossard. <i>Distance: 3,8 km. Temps: 15'. D+0m</i></p>
Di	<p>Sortie longue 2h20 dont 1h45 ALM 5 km @ AL1→AL2 (moy. 4:43/km) 14 km @ ALM - Cad: 90 fpm (4:06/km) 12 km côtes @ FC ALM+ (±150 bpm) 2 km plat @ AL2 (4:29/km) <i>Distance: 33 km. Temps: 2h21. D+400m</i></p>	<p>Dernière sortie longue 1h30 21 km @ ALM+ (3:59/km Cad. 91 fpm) <i>Distance: 21 km. Temps: 1h24. D+150m</i></p>	<p>MARATHON NICE-CANNES Objectif: 2h50 @ 3:59/km Réalisé: 2h48 @ 3:58/km</p> <p>Enregistrement GPS + Cadence GARMIN</p>
Poids	63 kg	63 kg	63 kg
Total km	Run: 105 km - Bike: 105 km	Run: 91 km - Bike: 89 km	Run: 93 km - Bike: 0 km
Temps	Run: 8h04 - Bike: 3h48	Run: 6h37 - Bike: 2h49	Run: 6h27 - Bike: 0h00

Plan réalisé par Dominique Herzet