

Mont
GR
fr

FFRandonnée 
Longe Côte / Marche Aquatique

**Programme Préparation Physique Entraînement
9 semaines de la cible**



RANDO PÉDESTRE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO RAQUETTES

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr



Planification

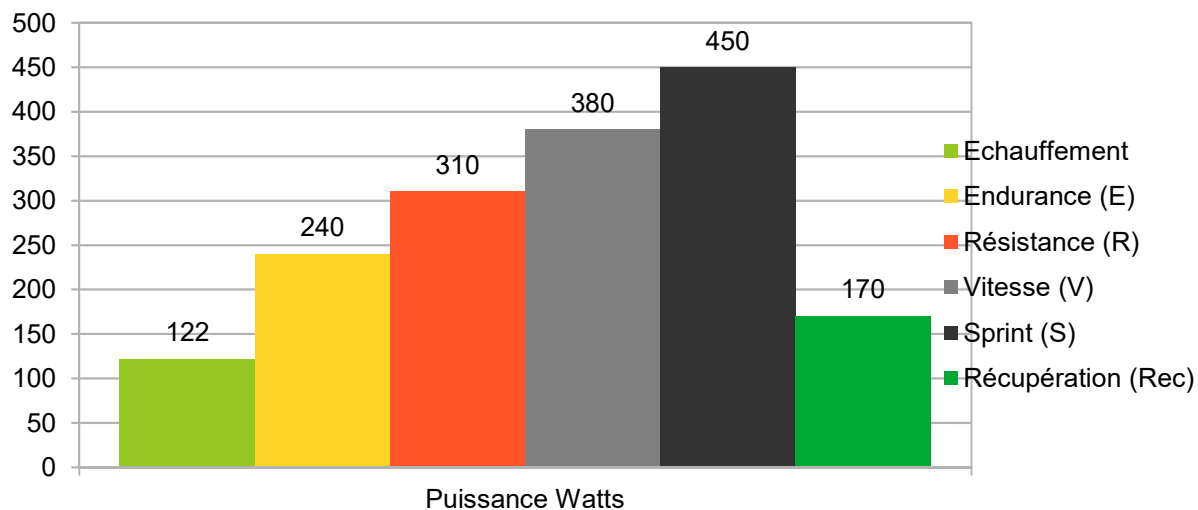
Pendant la période de préparation, l'ordre d'entraînement est le suivant :

- **Remise en forme**, travail en ENDURANCE fondamentale (Allure Endurance – Récupération) 65 % FCM
- **Montée en charge**, travail en RÉSISTANCE (Allure Résistance), PUISSANCE (Allure Sprint) 85 % FCM
- **Cible performance**, travail en LACTIQUE (Allure Vitesse) 95 % FCM

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Semaine 1	E1	E2	E1	Repos	E1	Repos	S2
Semaine 2	Repos	PPG	E1	Repos	R1	E2	E1
Semaine 3	Repos	PPG	E2	Repos	PPG	S2	E1
Semaine 4	V1	PPG	S1	Repos	PPG	E2	S2
Semaine 5	PPG	Repos	E2	Repos	E1	S2	E1
Semaine 6	Repos	PPG	Repos	S2	Repos	E1	S2
Semaine 7	PPG	Repos	E2	Repos	V1	Repos	R1
Semaine 8	PPG	Repos	R1	PPG	P1	Repos	S2
Semaine 9	Repos	PPG	E2	Repos	V1	Repos	S2

Tableau des allures et sensations

Le graphe suivant montre les différentes allures (vitesses de longe) présentées sur une échelle de puissance développée. Ces dénominations et couleurs sont la référence pour ce document



50 % FCM	65 % FCM	85 % FCM	95 % FCM	
Je parle et respire facilement	Je dis 2 à 3 phrases en étant essoufflé	Je prononce 2 à 3 mots en étant très essoufflé	Je ne peux plus parler respiration intense	Respiration difficile Apnée



RANDO PÉDESTRE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO RAQUETTES



Séances Endurance

L'objectif des exercices d'endurance est l'amélioration de l'apport d'oxygène à l'organisme (VO2 Max), amélioration du rythme cardiaque et de la circulation sanguine

E1 (Endurance Fondamentale) L'objectif est d'acclimater l'organisme à une charge d'effort régulière. L'effort doit être constant, non violent, vous pouvez parler avec un léger essoufflement. Durée minimale 30 minutes (30').

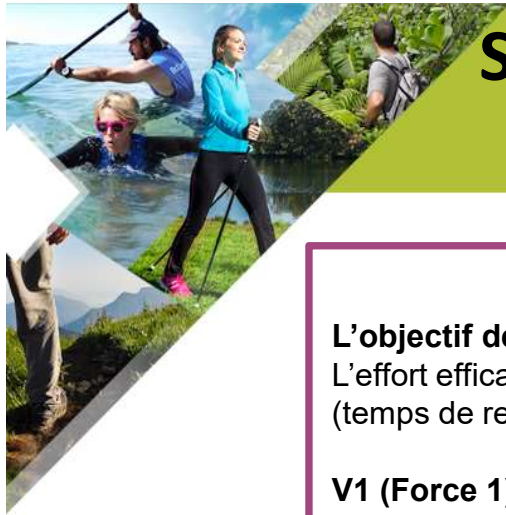
E2 (Endurance Seuil) L'objectif de l'endurance au seuil est d'habituer l'organisme à travailler à la limite de l'endurance, vous parlez en étant très essoufflé. Alternance d'allures d'endurance (E) et de récupération (R), la durée est exprimée en minutes. La durée minimale de chaque segment endurance est de 4 minutes

Niveau 1 : (Echauf 5' - E8' - Rec2' - E6' - Rec2' - E4' - Rec 3') soit 30' au total

Niveau 2 : (Echauf 5' - E8' - Rec1' - E8' - Rec1' - E8' - Rec 4') soit 35' au total

Niveau 3 : (Echauf 5' - E12' - Rec1' - E10 - Rec1' - E8' - Rec 3') soit 40' au total



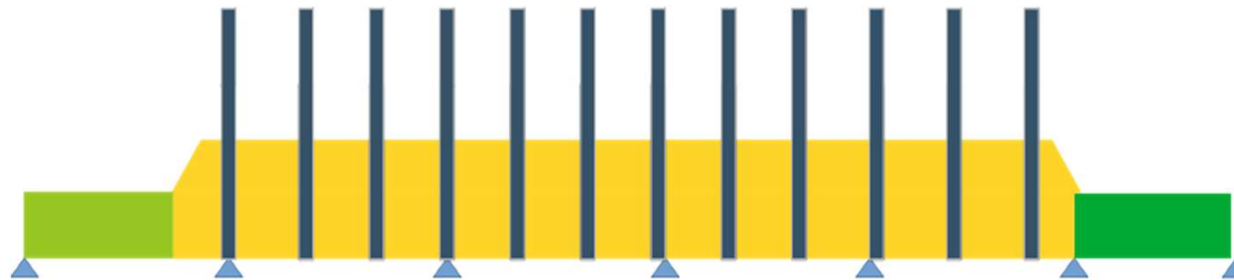


Séances Vitesse et Puissance

L'objectif des exercices de force est de développer la capacité d'explosivité (filière alactique). L'effort efficace doit durer de quelques secondes à 20 secondes maximum toutes les 3 minutes (temps de recharge partiel). L'intensité de récupération doit être faible, on parle facilement

V1 (Force 1) Après 5' (minutes) d'échauffement, 8 à 12 successions d'accélération courte de 8-12" (secondes) mais très forte. Le longeur alterne les allures Sprint et Récupération sur 3' (minutes)

P1 (Force 2) Après 5 minutes d'échauffement, 8 à 12 successions d'accélération longues de 20" forte. Le longeur alterne l'allure Vitesse ou Sprint et allure Récupération sur 3'





Séances Résistance

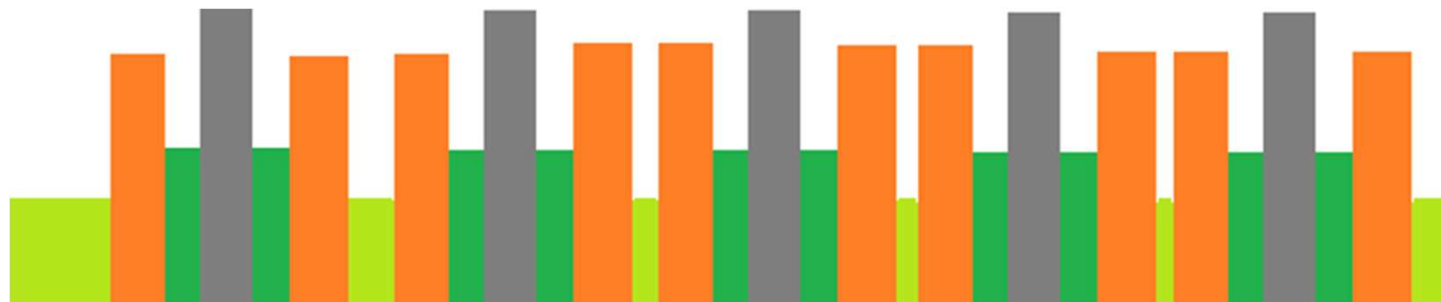
L'objectif des exercices de résistance est de développer la capacité de résistance à l'acide lactique généré dans un effort intense soutenu (filière anaérobie). L'effort efficace doit durer de 30'' secondes à 1'30'' maximum avec une récupération de 3 à 5 minutes. L'intensité d'effort est intense, on ne peut pas parler, celle de récupération doit être très faible, on parle facilement au bout de 1' à 30'.

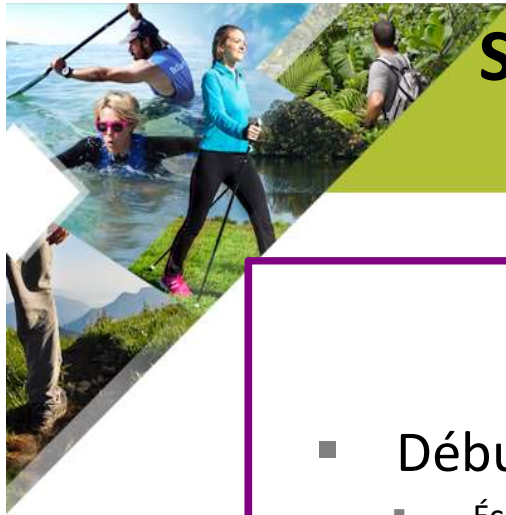
R1 (Résistance 1) Alternances de l'allure Vitesse (V) et l'allure Récupération (Rec).

Niveau 1 : 5' Echauf puis 5 fois (R30' - Rec30'' - R30'' - Rec30'' - R30'' - repos 3')

Niveau 2 : 5' Echauf puis 5 fois (R30' - Rec20'' - R60'' - Rec40'' - R30'' - repos 3')

Niveau 3 : 5' Echauf puis 5 fois (R90'' - Rec30'' - R30'' - repos 3')





Séance type

- **Début de Séance (5mn)**
 - Échauffement progressif de toutes les articulations
 - Montée lente du rythme cardiaque

- **Déroulé (25 - 50mn)**
 - Fin de la montée progressive cardiaque pour atteindre le niveau cible
 - Exécution du programme annoncé en début de séance:
 - Enchaînement des exercices du programme (solo ou collectif), éviter de gros écart de niveau dans les groupes sauf pour un travail d'intensité de suiveur
 - Récupération active selon la cible (10-20mn sur les grosses séances lactiques)

- **Retour au Calme (5 - 15mn)**
 - Redescente cardiaque progressive, aller retour calme et plaisir. Plus le déroulé a été intense, plus le retour au calme doit durer
 - Étirements légers sans forcer