

# NOTES EXPLICATIVES PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MASTER

- L'objectif premier de ce programme est la préparation au championnat de France Longue Distance du 14-15 mars 2020.
- L'articulation des séances est donnée à titre indicatif, il est possible d'ajuster les jours d'entraînement en fonction des contraintes personnelles de chacun.
- Le programme est affiché avec 5 séances, si certains souhaitent ajouter une séance il est possible de faire une séance de musculation supplémentaire ou une séance d'aérobic d'1 heure.
- Pour ceux qui ne peuvent faire que 4 séances : supprimer la séance de musculation.
- Pour ceux qui ne peuvent faire que 3 séances : supprimer musculation et divers.
- Le test d'effort du 27/11 se fera sur ergomètre, il est demandé d'être en possession d'un cardiofréquencemètre pour réaliser ce test. Il permettra d'évaluer les zones de travail pour les séances cardio à venir.
- L'utilisation d'un cardiofréquencemètre est préconisé afin de maîtriser les intensités d'entraînement. GARMIN, POLAR, SUUNTO sont leaders du marché. La POLAR M430 est un bon compromis prix/performance, il est conseillé d'acquérir une ceinture, les mesures sont beaucoup plus précises qu'au poignet. DECATHLON en propose une à 35,90 € qui est bluetooth et ANT+.
- Il est possible d'acquérir uniquement une ceinture cardiofréquencemètre et de la coupler à son smartphone et utiliser une application dédiée type STRAVA, Runtastic ou autre.
- Les zones de travail sont appelées Z1 et Z2 dans le programme et correspondent à :
  - o Z1 : 70 à 80 % de FC MAX (Fréquence Cardiaque Maximale)
  - o Z2 : 80 à 85 % de FC MAX
- Les intitulés des séances se lisent :
  - o 6 X 2 000 m @ 18 – Z1 : il faudra réaliser 6 fois la distance de 2 000 mètres à la cadence 18 en zone 1.
  - o 6 X 3' @ 24 / p' 3' : ramer 6 fois 3' à la cadence 24 avec une pause de 3' entre chaque séquence.
  - o (6 X 2' / p' 2') x 2 : programmer sur l'ergomètre un entraînement « intervalles temps » avec 2' de travail et 2' pause. Les cadences évoluent entre chaque série. Il y a 6 séquences de 2' par bloc. Sur cet entraînement il y a 2 blocs de 6 séquences.
  - o 10 X 30'' / p' 2'30 : programmer sur l'ergomètre un entraînement « intervalles temps » avec 30'' de travail et 2'30 pause. Ce sont des séries sprint.

**SI VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS N'HÉSITEZ PAS À SOLLICITER LES ENTRAÎNEURS, NOUS VOUS AIDERONS AVEC GRAND PLAISIR ! BON ENTRAÎNEMENT À TOUS**

