

# Triathlète mag novembre 2001

## **TITRE : PLANIFICATION COURSE A PIED NOVEMBRE-AVRIL**

Dans le numéro de janvier, nous avons examiné ensemble la planification hivernale de la natation.

Ce mois-ci, nous allons faire de même avec la course à pied.

La période décrite, comme le titre l'indique, couvrira les 6 mois de novembre à avril.

Pour être le plus complet possible, nous analyserons les 3 cas de figure qui, à priori, composent la problématique de la plupart des triathlètes.

### **1. OBJECTIF TRIATHLON DEBUT DE SAISON EN MAI :**

<b><u>NOV</u></b>	<b><u>DEC</u></b>	<b><u>JV</u></b>	<b><u>FEV</u></b>	<b><u>MARS</u></b>	<b><u>AVR</u></b>	<b><u>MAI</u></b>
Travail + vite / relâ + Séances	Technique ché / vite en nature	Développeme nt de la VMA Sorties	nt de la VMA longues	Entretien Développem	de la VMA ent de l'allure spé	
←	→	←	→	→	←	→
De 6 à 8	semaines	10	semaines		8 semaines	

### **DESCRIPTION :**

#### **NOV-DEC :**

C'est le moment de la reprise.

Inutile de se précipiter et de recommencer trop fort, alors que la saison est encore loin.

Il est indispensable de reprendre le travail des fondamentaux de la course à pied.

Le travail technique doit être la base de votre entraînement en cette période.

Pour établir vos séances, utilisez toute la panoplie d'exercices : talon-fesse, montée de genoux, pas de l'oie, pas chassés, courir en arrière, travail de lattes, de haies, etc.

Vos séances devront être progressives. Au début travaillez sur des ½ lignes droites sur la piste, en accomplissant la 2<sup>ème</sup> ½ ligne en accélération progressive, sans crispation, en intégrant le geste technique effectué sur la 1<sup>ère</sup> ½ ligne.

Terminez votre séance par 6x150 (45'') en 50 vite / 50 relâché / 50 vite. Cela vous permettra d'introduire une notion de travail de fractionnés.

Les 2 autres séances de la semaine, seront des footings de 35 à 50 minutes avec 5 à 8 lignes en fin de sortie.

Au cours de l'un des ces deux footings, introduisez de 5 à 10x30/30 aux sensations. Cela vous permettra d'aborder au mieux la reprise de la piste au mois de janvier.

### JANV – ½ MARS :

Reprise des séances sur piste.

L'objectif de cette période sera le développement de votre VO2MAX.

Les allures de travail à vma seront déterminées par un test et réactualisées toutes les 5 ou 6 semaines.

Le développement de la capacité aérobie se fera par la reprise des sorties longues en endurance fondamentale. Celles-ci augmenteront progressivement au cours des 10 semaines de 1H00 à 1H40.

Compléter la semaine par 1 ou 2 footings de 45 minutes + 10/12 lignes de travail technique.

Durant cette période vous pouvez faire 1 ou 2 cross, cela vous permettra de vous tester et de ne pas oublier ce que c'est que de porter un dossard.

Dans ce cas vous supprimerez la sortie longue de la semaine.

### ½ MARS – ½ MAI :

L'objectif de cette période sera le développement de votre allure spécifique triathlon.

Pour se faire la séance clé de la semaine sera la séance au seuil.

Cette allure de travail sera, elle aussi, déterminée par les tests.

La sortie longue sera supprimée et la séance vma ne sera plus que de l'entretien.

2 à 3 courses sur route seront les bienvenues, afin de valider sur le terrain les progrès effectués.

Ces compétitions remplaceront la séance au seuil de la semaine.

Comme toujours complétez la semaine par 1 ou 2 footings de 45 minutes + 5 à 8 lignes de travail technique.

## **2. OBJECTIFS CROSS FFA :**

<u>NOV</u>	<u>DEC</u>	<u>JV</u>	<u>FEV</u>	<u>MARS</u>	<u>AVR</u>	<u>MAI</u>
Reprise Travail technique + 30/30 ←→	Développem Travail ←	ent de la V technique 12 semaines	MA Coupure → ↔	Entretien Développem ←	de la VMA ent de l'allure spé 8 à 9 semaines	→
4 semaines			2 sem			

### **DESCRIPTION :**

#### NOV :

Cette phase de reprise sera nécessairement plus courte que dans l'exemple précédent, compte tenu de la proximité de la saison officielle de cross.

Sa durée ne dépassera pas 4 semaines et elle sera composée du même type de travail que le mois de novembre de l'option 1.

DEC – ½ FEV :

Les deux objectifs de cette période seront le développement de la VO<sub>2</sub>max et des habiletés motrices. Le travail de la vma est essentiel pour le cross. C'est pour cela que le développement de la puissance aérobie max commencera un mois plus tôt (début décembre) et sera systématiquement couplé avec une séance de travail technique.

Ceci constituant la différence fondamentale avec l'exemple N° 1.

Une autre différence de taille, vous l'aurez remarquer, est l'absence de sorties longues.

En effet, il semble difficile de concilier un gros travail de développement vma, de travail technique et un calendrier de cross, avec les sorties longues.

C'est pour cela que les footings que vous ajouterez devront être sensiblement plus longs ( de 50' à 1H00 + 5 à 8 lignes).

Fin FEV :

Après la saison de cross, accordez-vous 2 semaines de récupération active, en ne faisant que des footings souples suivis de quelques lignes.

Début MARS – ½ MAI :

Les séances de cette période, seront les mêmes que dans l'exemple N° 1.

Cette phase sera d'autant plus facile à aborder que la saison de cross vous aura préparé aux séances au seuil.

**3.OBJECTIF MARATHON DE PRINTEMPS :**

<u>NOV</u>	<u>DEC</u>	<u>JV</u>	<u>FEV</u>	<u>MARS</u>	<u>AVR</u>
Reprise ↔ 4 semaines	Développem Travail ↔ 8 se	ent de la VMA technique ↔ maines	Travail du Développem ↔	temps de soutien (seuil) ent de la capacité aérobie (sortie longue) ↔ 10 semaines	

## **DESCRIPTION :**

Les deux premières périodes seront gérées comme dans l'exemple N° 2.  
Les objectifs sont exactement les mêmes.

## **FEV – ½ AVRIL :**

Cette période est celle du développement spécifique en vue d'un marathon de printemps.  
Les deux séances clé seront la séance au seuil et la sortie longue.  
Il n'est absolument pas nécessaire que celle-ci excède 1H30/40.  
De plus, vous pourrez utiliser l'enchaînement vélo/course à pied, pour effectuer un travail d'allure cible sur la fatigue. N'oubliez pas que vous êtes triathlète.

### **Exemple :**

Vélo : 1H45 en endurance fondamentale  
Course : 45' sur l'allure cible marathon

### **Remarque :**

Après votre marathon, accordez-vous 3 semaines de récupération à base de natation et de vélo souple.  
Il est bien évident qu'un marathon de printemps ne vous autorise pas à avoir un objectif au mois de mai.