PROGRAMME ENTRAINEMENT

JANVIER 2020

PROGRAMME ENTRAINEMENT POUR LES 50 KMS DE LIEVIN

Marche minimum de 200 km
Marcher une longue distance à tempo élevé
Avoir parcouru au moins une fois 30 km, 2 jours d'affilée
Marcher une fois durant la nuit

LES TEMPOS DE MARCHE : 10 mn d'échauffement avant chaque départ.

3 rythmes de marche sont établis pour les entraînements de marche :

- **Tempo 1 = un tempo calme**

À 50-60% de votre fréquence cardiaque maximale, entre 4 et 5km/h.

- **Tempo 2 = un tempo moyen**

Un peu plus rapide que le tempo 1 à 60-70% de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez continuer à parler normalement. La vitesse se situe entre 5 et 6 km/h.

- **Tempo 3 = un tempo élevé.**

Dans ce cas-ci, ce sera plus difficile et vous ne pourrez plus parler normalement. Votre fréquence cardiaque se situe à 70-80% et votre vitesse se chiffrera entre 6 et 7 km/h.

RECOMMANDATIONS :

- Randonnées de 20 km sur la matinée :

Le départ se fait à 8h30, le retour se fait généralement entre 12h30 et 12h45, l'allure est soutenue. Les départs se font à l'heure, aussi est-il recommandé d'arriver ¼ d'heure avant.

- Nous n'empruntons pas de parcours entièrement balisés, il faut suivre le guide qui donne l'allure, organise des regroupements et des haltes pour boire ou se restaurer.
- Nous empruntons le plus souvent possible des sentiers correspondants à l'épreuve de LIEVIN, parfois boueux, parfois caillouteux ou pierreux. PARTEZ avec des chaussures adaptées.
- Le temps peut changer, PREVOYEZ un vêtement de pluie et un pull.
- Un petit creux est si vite arrivé... EMPORTEZ de l'eau et un en-cas.
- Pour la randonnée à la journée (30 km) EMMENEZ votre pique-nique.
- ATTENTION, les randonneurs peuvent attraper des tiques. Pensez à vous inspecter après la rando.

JANVIER 2020	DATE	TRAINING	KMS	
Mercredi	01			
Jeudi	02			
Vendredi	03			
Samedi	04			
Dimanche	05			
Lundi	06			
Mardi	07			
Mercredi	08	ENTRAINEMENT SMA	6	18h30 - Boulangerie Sophie Capécure
Jeudi	09			
Vendredi	10			
Samedi	11			
Dimanche	12	**4H -** TEMPO 2	21,5	DÉPART 8h30 - Programme Dominique Fortin
Lundi	13	Rendez-vous Parking école La Capelle		
Mardi	14			
Mercredi	15	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - Mairie Saint-Léonard
Jeudi	16			
Vendredi	17			
Samedi	18	**2H -** TEMPO 1-2-3	8	8h30 - Caserne des Pompiers -
Dimanche	19			
Lundi	20			
Mardi	21			
Mercredi	22	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - Waroquerie
Jeudi	23			
Vendredi	24			
Samedi	25			
Dimanche	26	**4H -** TEMPO 2	21,5	DÉPART 8h30 - Programme Dominique Fortin
Lundi	27	Rendez-vous Yachting club Wimereux Bd Alfred Thieriez		
Mardi	28			
Mercredi	29	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - Stade Saint-Martin/Anniversaire
Jeudi	30			
Vendredi	31			
TOTAL			72	

FEVRIER 2020

PROGRAMME ENTRAINEMENT POUR LES 50 KMS DE LIEVIN

Marche minimum de 200 km
Marcher une longue distance à tempo élevé
Avoir parcouru au moins une fois 30 km, 2 jours d'affilée
Marcher une fois durant la nuit

LES TEMPOS DE MARCHE :

10 mn d'échauffement avant chaque départ.

3 rythmes de marche sont établis pour les entraînements de marche :

- **Tempo 1 = un tempo calme**

À 50-60% de votre fréquence cardiaque maximale, entre 4 et 5km/h.

- **Tempo 2 = un tempo moyen**

Un peu plus rapide que le tempo 1 à 60-70% de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez continuer à parler normalement. La vitesse se situe entre 5 et 6 km/h.

- **Tempo 3 = un tempo élevé.**

Dans ce cas-ci, ce sera plus difficile et vous ne pourrez plus parler normalement. Votre fréquence cardiaque se situe à 70-80% et votre vitesse se chiffrera entre 6 et 7 km/h.

Légende		
Entrainement SMA	SMA - 18h30 - ?	7
Entrainement Gérald Bonin	**1H** - TEMPO 1-2-3	5
Entrainement Dominique Fortin	**4H** - TEMPO 2	20

FEVRIER 2020	DATE	TRAINING	KMS	
Samedi	01			
Dimanche	02	**4H** - TEMPO 2	15	DÉPART 8h30 - Programme Dominique Fortin
Lundi	03	Rendez-vous Parking Maison de la Céramique à Desvres rue Jean Macé		
Mardi	04			
Mercredi	05	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	06			
Vendredi	07			
Samedi	08			
Dimanche	09	**4H** - TEMPO 2	20	DÉPART 8h30 - Programme Dominique Fortin
Lundi	10	Rendez-vous à Wimille - Eglise - rue Lieutenant Michel Dely		
Mardi	11			
Mercredi	12	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	13			
Vendredi	14			
Samedi	15			
Dimanche	16	**4H** - TEMPO 2	20	DÉPART 8h30 - Programme Dominique Fortin
Lundi	17	Rendez-vous à Hardelot - Eglise - Place de l'Eglise		
Mardi	18			
Mercredi	19	ENTRAINEMENT SMA	7	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	20			
Vendredi	21			
Samedi	22			
Dimanche	23	**4H** - TEMPO 2	20	DÉPART 8h30 - Programme Dominique Fortin
Lundi	24	Rendez-vous Parking Maison de la Céramique à Desvres rue Jean Macé		
Mardi	25			
Mercredi	26	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	27			
Vendredi	28			
Samedi	29			
TOTAL			100	

Mars 2020

PROGRAMME ENTRAINEMENT POUR LES 50 KMS DE LIEVIN

Marche minimum de 200 km
Marcher une longue distance à tempo élevé
Avoir parcouru au moins une fois 30 km, 2 jours d'affilée
Marcher une fois durant la nuit

LES TEMPOS DE MARCHE :

10 mn d'échauffement avant chaque départ.

3 rythmes de marche sont établis pour les entraînements de marche :

- **Tempo 1 = un tempo calme**

À 50-60% de votre fréquence cardiaque maximale, entre 4 et 5km/h.

- **Tempo 2 = un tempo moyen**

Un peu plus rapide que le tempo 1 à 60-70% de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez continuer à parler normalement. La vitesse se situe entre 5 et 6 km/h.

- **Tempo 3 = un tempo élevé.**

Dans ce cas-ci, ce sera plus difficile et vous ne pourrez plus parler normalement. Votre fréquence cardiaque se situe à 70-80% et votre vitesse se chiffrera entre 6 et 7 km/h.

Légende		
Entrainement SMA	SMA - 18h30 - ?	7
Entrainement Gérald Bonin	**1H** - TEMPO 1-2-3	5
Entrainement Dominique Fortin	**4H** - TEMPO 2	20

Mars 2020	DATE	TRAINING	KMS	
Dimanche	01			
Lundi	02			
Mardi	03			
Mercredi	04	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	05			
Vendredi	06			
Samedi	07	SORTIE LONGUE 6H	30	DÉPART 8h30 - Audresselles
Dimanche	08	Rendez-vous à Audresselles - Eglise - rue Alexandre Guilmant		
Lundi	09			
Mardi	10			
Mercredi	11	ENTRAINEMENT SMA	6	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	12			
Vendredi	13	**1H** - TEMPO 1	5	18h30 - Caserne des pompiers - Liane
Samedi	14			
Dimanche	15	**3H** - TEMPO 2	10	8h30 - Parking ULCO Capécure
Lundi	16			
Mardi	17			
Mercredi	18			
Jeudi	19	**1H30** - TEMPO 2-3	8	18h30 - Parking Carrefour Ostrohove
Vendredi	20			
Samedi	21			
Dimanche	22	**1H** - TEMPO 2-3	5	8h30 - Caserne des Pompiers - Liane
Lundi	23			
Mardi	24			
Mercredi	25	ENTRAINEMENT SMA	5	SMA - 18h30 - ?
Jeudi	26			
Vendredi	27			
Samedi	28			
Dimanche	29	50 KM		LIEVIN
Lundi	30			
Mardi	31			
TOTAL			75	+ 50 km de Lievin