

PROGRAMME ENTRAINEMENT

Février 2022

**SAMEDI 26 MARS
2022**

36^{ème} GRANDE RANDONNÉE PÉDESTRE LIÉVINOISE

**Départ 22h
Hôtel de ville**

Renseignements & inscriptions :
www.50kmnocturne.fr



SMA

Les Guides SMA :

DOMINIQUE FORTIN

06 82 37 67 53

PATRICK QUENIART

06 64 49 47 97

GÉRALD BONIN

06 85 34 62 58

Février 2022

CE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT SUR 12 SEMAINES POUR LES MARCHEURS A ÉTÉ RÉALISÉ PAR STÉPHANIE CRESSON-THELLIER, MEMBRE DU SMA.



Février 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 5
Favoriser l'amplitude du haut du CORPS. Chaque séance doit faire place à de la CONCENTRATION pour développer un mouvement fluide et DÉTENDU. Il est important de respecter le kilométrage et les allures.				
Lundi	31/01	- Environ 1H10 -	8 km	18h30 - ULCO Port
Semaine 1/ Séance 1 reprise Echauffement 15 mn allure tranquille 6 km/h. - 9,52 minutes/km - On enchaîne 50 mn allure 6.5 à 7 km/h aucune intensité. 10 mn retour au calme.				
Mercredi	02	ENTRAINEMENT SMA	7 + 4	18h45 -
Semaine 1/ Séance 2 - 7 km avec le SMA + 4 km à la fin pour le groupe Liévin - Echauffement 10 mn. Parcourir 11km à une allure moyenne de 6,3km/h. - 9,52 minutes/km -				
Samedi	08	- Environ 2H45 -	15 km	8h30 - Parking Forêt Ecault
Semaine 1/ Séance 3 Parcourir 15km à une allure moyenne de 6,5 km/h. - 9,23 minutes/km -				
Total semaine 5			34 KM	

Février 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 6
Favoriser l'amplitude du haut du CORPS. Chaque séance doit faire place à de la CONCENTRATION pour développer un mouvement fluide et DÉTENDU. Il est important de respecter le kilométrage et les allures.				
Lundi	7	- Environ 2H15 -	12 km	-
Semaine 2/ Séance 1 - Augmentation de la charge - Echauffement 5 minutes 12 km à une allure moyenne de 6,3 km/h. - 9,52 minutes/km - Après 30 mn d'effort inclure 5 fois 1mn allure 7.5 km/h avec 4 fois 1 mn de récupération à 5 km/h .				
Mercredi	9	- Environ 2H30 -	7 + 6	-
Semaine 2/ Séance 2 - 6 km au début pour le groupe Liévin +7 km avec le SMA Echauffement 5 minutes. 13 km doit être parcouru. Allure 6.5 km/h de moyenne. - 9,23 minutes/km -				
Samedi	12	- Environ 2H45 -	15 km	-
Semaine 2/ Séance 3 - Augmentation de la charge - Echauffement 10 minutes - 15 km sur parcours vallonné, Chaque Bosse doit être faite à allure soutenue.				
Total semaine 6			40 KM	

Février 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 7
Favoriser l'amplitude du haut du CORPS. Chaque séance doit faire place à de la CONCENTRATION pour développer un mouvement fluide et DÉTENDU. Il est important de respecter le kilométrage et les allures.				
Mardi	15	- Environ 2H45 -	15 km	-
Semaine 3/ Séance 1 Echauffement 5 minutes - 15 km doit être parcouru Après 40 mn d'effort 6 fois 2 mn allure rapide 7.5 km/h avec 5 fois 1 mn de récupération à 5 km/h.				
Jeudi	17	- Environ 2H45 -	15 km	-
Semaine 3/ Séance 2 - Allure 6.5 km/h de moyenne Attention bien s'hydrater, pâte de fruits, gel (avantage prend peu de place, évite l'effort de mastiquer)				
Samedi	19	- Environ 2H45 -	15 km	-
Semaine 3/ Séance 3 15 km à une allure moyenne de 6,3 km/h. - 9,52 minutes/km - Après 30 mn d'effort inclure 10 fois 30 secondes allure 7.5 km/h avec 9 fois 30 sec. de récupération à 5 km/h .				
Total semaine 7			45 KM	

Février 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 8
Favoriser l'amplitude du haut du CORPS. Chaque séance doit faire place à de la CONCENTRATION pour développer un mouvement fluide et DÉTENDU. Il est important de respecter le kilométrage et les allures.				
Lundi	21	- Environ 3H55 -	20 km	-
Semaine 4/ Séance 1 Echauffement 5 minutes 20 km au bout d'une heure d'effort 5 fois 5 mn à 7.5 km/h + recup 5mn à 5.5 km /h Hydratation et alimentation liquide si possible. Éviter de prendre barres de céréales ! trop d'effort à mâcher				
Mercredi	23	- Environ 0H50 -	3 km	Libre en individuel
Semaine 4/ Séance 2 - Echauffement 10 mn; 30 mn allure tranquille - 10 mn retour au calme SÉANCE DE DÉCRASSAGE				
Samedi	26	- Environ 1H30 -	8 km	-
Semaine 4/ Séance 3 Echauffement 5 minutes - 8 km allure tranquille. RÉCUPÉRATION ACTIVE				
Total semaine 8			31 KM	

TOTAL MOIS Février 150 KM