

PROGRAMME ENTRAINEMENT

JANVIER 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

JANVIER 2022



LES TEMPOS DE MARCHÉ : 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 4,5 et 5,5 km/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 6,5 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 la vitesse se chiffrera entre 6,5 et 7,5 km/h.

JANVIER 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 1
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	04	- 1H10 -	8 km	8h00 - Mairie Saint-Léonard
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	05	ENTRAÎNEMENT SMA	7 + 4	18h30 - Supermarché Carrefour Ostrobove
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	- 2H45 -	15 km	8h30 - Caserne Pompiers
Semaine 1/ Séance 3 Parcourir 15km à une allure moyenne de 6,5 km/h. - 9,23 minutes/km -				
Total semaine 1			34 KM	

JANVIER 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 2
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	10	- 2H15 -	12 km	18h30 - Supermarché Carrefour Ostrobove
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	12	- 2H30 -	7 + 6	- 17h30 - Hôpital, rue Dringhen puis SMA final
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	15	- 2H45 -	15 km	8h30 - ULCO / Communauté d'agglomération
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 2			40 KM	

RECOMMANDATIONS : Les départs se font à l'heure, aussi est-il recommandé d'arriver ¼ d'heure avant pour les échauffements.

- 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.

JANVIER 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 3
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	17	- 2H45 -	15 km	8h30 - Supermarché Carrefour Ostrobove
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.				
Mercredi	19	- 2H45 -	15 km	8h30 - Parking Pompiers
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	22	- 2H45 -	15 km	8h30 - Mairie Saint-Léonard
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 3			45 KM	

JANVIER 2022	DATE	TRAINING	KM	SEMAINE 4
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	24	- 3H55 -	20 km	8h30 - Quai de Wimille - Wimereux
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	26	- 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	29	- 1H30 -	8 km	8h30 - Supermarché Carrefour Ostrobove
Semaine 4/ Séance 3 Echauffement 5 minutes - 8 km allure tranquille. RÉCUPÉRATION ACTIVE				
Total semaine 4			31 KM	

TOTAL MOIS JANVIER 150 KM