



Programme d'entraînement :

**Préparation au morat-Fribourg 2020**

Groupe 1	Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h15. 4 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs confirmés et compétiteurs.
Groupe 2	Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h25. 3 à 4 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs confirmés et compétiteurs.
Groupe 3	Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h33 3 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs réguliers et occasionnellement compétiteurs.
Groupe 4	Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg au dessous de 1h42 3 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs réguliers ambitieux.
Groupe 5	Le but est d'obtenir un résultat au Morat-Fribourg en dessous de 1h50 2 à 3 entraînements par semaine sont nécessaires. Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs réguliers qui courent avant tout pour le plaisir.
Groupe 6	Le but est de pouvoir participer au Morat-Fribourg (1h50 et plus). Il s'agit d'un programme adapté aux coureurs occasionnels. Les participants de ce groupe sont capables de courir pendant 30 minutes sans marcher avant la première séance.
Groupe Marche Nordique	Le but est de pratiquer la marche avec les bâtons et de perfectionner la technique sur des parcours variés.

Données techniques

Groupes	Obj. MF	Temps réalisé MF	Obj. min/km sur Morat-Fribourg	Obj. min/km sur 4.8 km
Groupe 1	< 1h15	1h05 - 1h15	3:48 - 4:23	3:30 - 4:02
Groupe 2	< 1h25	1h15 - 1h25	4:23 - 4:58	4:02 - 4:28
Groupe 3	< 1h33	1h25 - 1h33	4:58 - 5:26	4:28 - 4:50
Groupe 4	< 1h42	1h33 - 1h42	5:26 - 5:57	4:50 - 5:14
Groupe 5	< 1h50	1h42 - 1h50	5:57 - 6:25	5:14 - 5:35
Groupe 6	+ 1h50	1h50 - 2h00	6:25 - 7:00	5:35 - 6:02
Marche nordique	Distance Courtepin-Fribourg correspond assez bien aux entraînements		voir programme annexe spécifique	

\* objectif en min/km sur le test 4.8 km

Programme d'entraînement

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Gilles	Josef	Bernard	Sarah
1 <sup>ème</sup> semaine <b>7 mai</b> 1h00	Course d'endurance à un rythme normal, sans forcer, mais en y incorporant 2 x 10 minutes de course à un rythme un peu plus rapide.			Course d'endurance lente en intégrant une pause active de 3 minutes après 30 minutes.		Course très légère avec 3 minutes de marche toutes les 20 minutes. Profiter de bien s'oxygéner.

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Gilles	Michel	Bernard	Marion
2 <sup>ème</sup> semaine <b>14 mai</b> 1h10	35 minutes d'endurance puis sur un parcours connu, course de 20 minutes à un rythme plus soutenu puis retour à un rythme d'endurance.			Endurance en y incorporant 2 x 10 minutes de course à un rythme un peu plus rapide.		Course d'endurance subdivisée en 6 x 8 min. de course avec 6 x 2 min. de marche.

Ascension 21 mai

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Bernard	Josef	Bernard	Evelyne
3 <sup>ème</sup> semaine <b>28 mai</b> 1h10	Après 40 minutes d'endurance, 15 minutes plus rapides (env. 80 à 90 % du rythme de compétition). Retour au calme 15 minutes.			Après 30 minutes d'endurance, 25 minutes à un rythme un peu plus soutenu. Retour au calme 15 minutes.		Course d'endurance fractionnée 6 min. - 8 min. - 10 min. - 8 min. - 6 min. avec, entre-deux, 2 minutes de marche.

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Bernard	Michel	Stéphanie	Sarah
4 <sup>ème</sup> semaine <b>4 juin</b> 1h10	Après un échauffement de 30 minutes, jeu de course sous forme de "pyramide" 2 min. - pause 2 min - 4 min. - pause 4 min - 6 min. - pause 4 min - 4 min. - pause 4 min - 2 min. Puis retour au calme.			Endurance durant 40 minutes, puis 15 minutes plus rapide (80 à 90% du rythme de compétition). Retour au calme.		Endurance en 3 fractions de 10 min de course et 2 minutes de de marche puis 25 min. sans pause, soit 4 km sans marcher.

11 juin  
Fête-Dieu

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Gaby	Michel	Stéphanie	Marion
5 <sup>ème</sup> semaine <b>18 juin</b> 1h10	Après un échauffement de 20 minutes, 2 x 15 min. au rythme de 100%. Pause active de 10 minutes entre les 2 courses. Retour au calme.			Après un échauffement de 30 minutes, 1 x le parcours des 4.8 km au rythme selon l'objectif sur parcours 4.8 km. Puis retour au calme		

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Gilles	Josef	Stéphanie	Evelyne
6 <sup>ème</sup> semaine <b>25 juin</b> 1h15	Endurance de longue durée, mais sans forcer avec, cependant, une progression du rythme (la première moitié est plus lente que la deuxième moitié).			Course d'endurance avec un rythme plus soutenu durant env. 3 à 4 km.		Course d'endurance de 3 x 20 minutes avec 3 minutes de marche entre deux.

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Gaby	Michel	Bernard	Marion
7 <sup>ème</sup> semaine <b>2 juillet</b> 1h10	Course normale intégrant 2x15 minutes plus rapide. Entre les deux tranches de 15 minutes, courir lentement pendant 10 min.			Course sur terrain vallonné. Augmenter la vitesse dans les montées, sinon rythme normal au plat et dans les descentes.		Après 27 minutes d'endurance, 3 minutes de marche puis 40 minutes sans pause. Le rythme n'a pas d'importance. Le but est de ne pas devoir marcher sur la 2 <sup>ème</sup> partie

<b>Sortie Extra</b>	Entraînement supplémentaire à la cabane du bois Cornard sur parcours mesurés... 9,2 km - rafraîchissement - 4,8 km - rafraîchissement - 2,3 km. Tout participant peut arrêter après le premier parcours ou continuer... En fonction du temps, l'entraînement est suivi d'un apéritif à la cabane...
<b>Dimanche 5 juillet</b>	
<b>9h30</b>	

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Gilles	Josef	Bernard	Sarah
8 <sup>ème</sup> semaine <b>9 juillet</b> 1h10	Endurance de longue durée, mais sans forcer avec, cependant, une progression du rythme (la première moitié est plus lente que la deuxième moitié).			Course à un rythme normal durant 40 minutes puis 2x10 min. à un rythme plus rapide. Retour au calme 10 min.		Entraînement d'endurance lente. Si nécessaire, réduire la vitesse mais ne pas marcher.

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Nicolas	Nicolas	Philippe	Michel	Bernard	Evelyne
9ème semaine <b>16 juillet</b> 1h20	1h20 d'entraînement à 60-70% du rythme de compétition. Endurance fondamentale. Ne pas forcer.			Longue sortie à un rythme permettant d'entretenir une conversation. Endurance fondamentale.		Après 17 minutes d'endurance, 3 minutes de marche puis 60 minutes sans pause. Le rythme n'a pas d'importance. Le but est de ne pas devoir marcher sur la 2ème partie.

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Olivier	Samuel	Bernard	Josef	Bernard	Sarah
10ème semaine <b>23 juillet</b> 1h15	Après un échauffement de 25 minutes, jeu de course pyramide à un rythme rapide (100%): 2-3-4-5-4-3-2 minutes avec pause (si possible active) de même durée. Attention à ne pas être en sur-régime dès les premières étapes. Il y en a 7 en tout. La gestion de l'effort est primordiale dans cet entraînement.					

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Olivier	Samuel	Bernard	Michel	Bernard	Marion
11ème semaine <b>30 juillet</b> 1h10	Course d'endurance dont 30 min. en jouant "au lièvre". Principe: les coureurs sont à la queue leu leu, avec un espace de 30 mètres. Le dernier de la file rattrape le premier.				Course d'endurance à un rythme régulier, sans forcer et sans pause.	

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Olivier	Daniel	Gilles	Josef	Stéphanie	Sarah
12ème semaine <b>6 août</b> 1h15	Après un échauffement de 30 minutes, 8x400m dans une montée à un rythme de 100% et retour au point de départ en trottant. Retour au calme durant 10 minutes.			Après un échauffement de 30 minutes, 8x300m à effectuer dans une montée à un rythme de 100% et retour au point de départ en trottant. Retour au calme durant 10 minutes.		

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Bernard	Michel	Stéphanie	Sarah
13ème semaine <b>13 août</b> 1h10	Course sur terrain vallonné. Après 30 min. à rythme normal, on accélérera pour le reste mais uniquement dans les montées.			Endurance durant les premières 45 min. et ensuite un peu plus soutenu.		Le but de cet entraînement est de courir au moins 10 km sans interruption. Le rythme est secondaire.

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Gaby	Michel	Stéphanie	Evelyne
14ème semaine <b>20 août</b> 1h10	Après un échauffement de 20 minutes, 2 x 15 min. au rythme de 100%. Pause active de 10 minutes entre les 2 courses. Retour au calme.				Après un échauffement de 30 minutes, 1 x le parcours des 4.8 km au rythme selon l'objectif sur parcours 4.8 km. Puis retour au calme	

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Gilles	Josef	Stéphanie	Evelyne
15ème semaine <b>27 août</b> 1h20	Après un échauffement de 25 minutes, jeu de course "pyramide" au rythme de compétition : 4 min. - 6 min. - 8 min. - 6 min. - 4 min. Avec 4 minutes de pause entre les séries. Retour au calme 10 minutes.					

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Gilles	Michel	Bernard	Sarah
16ème semaine <b>3 septembre</b> 1h15	Course d'endurance normale sur terrain vallonné.					

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Bernard	Josef	Bernard	Marion
17ème semaine <b>10 septembre</b> 1h05	Après un échauffement de 25 minutes, 5x3 min à 100% avec des pauses de course lente de 3 min. également. Retour au calme 10 minutes.				Après 20 minutes d'échauffement, augmentation graduel du rythme durant 40 minutes puis retour au calme.	

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Gaby	Michel	Stéphanie	Evelyne
18ème semaine <b>17 septembre</b> 1h10	Course d'endurance soutenue sur terrain vallonné.					

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Daniel	Gilles	Josef	Stéphanie	Marion
19ème semaine <b>24 septembre</b> 1h05	Course d'endurance soutenue sur terrain vallonné					

Groupes	1	2	3	4	5	6
Moniteurs	Cédric	Samuel	Bernard	Josef	Stéphanie	Sarah
20 ème semaine <b>1 octobre</b> 45 min.	Endurance normale en toute décontraction.					

**Bonne course !**