



Programme de Préparation Templiers

➤ Objectif

La course des Templiers a cette particularité d'alterner montées sèches et longues parties plates. La prépa cible donc cette particularités avec travail de côtes ou Fentes Sautées puis on relance sur du plat. Comme on court beaucoup plus que sur un GRP par exemple je n'ai pas mis de vélo et très peu de Rando Course

La prépa commence début aout mais il est nécessaire d'arriver en aout avec un minimum de km au compteur, avec une séance de muscu/10j en juillet.

➤ Principes

Juillet endurance fondamentale + 1 muscu/10j est une bonne prépa à la prépa.

WE choc semaine 6, à organiser avec de la CAP, du VTT et pourquoi pas de la RC (rando course) ou MR (Marche Rapide)

Pour rappel: ton organisme s'adapte à un bloc en 4 à 6 semaines; bloc VMA ou Endurance ou Muscu. Ensuite un rappel tous les 10/15j suffit pour entretenir la machine. Cool non?



→ Repos

Allure 0 c'est pépouze, en aisance respi (180 plus-ton age)

⬆️⬇️ Montée-Descente à bloc récup en bas

RC (rando course) ou MR (Marche Rapide)

Muscu: quand je mets 100FS, c'est le total de la séance à découper comme tu veux. 2x50🥰, ou 4x25MC Montain Climber

Tabata Gainage = 20" de gainage, 10" de repos 8x; ventral, latéral, pont... le mieux c'est en utilisant un ballon de gainage.

S squat, SS Squat Sauté, FS Fente sautée, Ch Chaise, JJ Jumping Jack, A genou poitrine, B griffé bilat, D talon fesse

	EA 1	Séance VMA1	Séance VMA2	EA2 + Muscu?	Séance Igue	MUSCU 1	MUSCU 2
S1 Templiers + 03-09/08	25'	5x45" de côtes 5x30" de côtes			2h allure 0	2x(50JJ/50A 40S/40B 30FS/30D)	1 Tabata Gainage 5' chaise (5x1')
S2 Templiers ++ 10-16/08	35'	(Côte 30" +50A +Descente + 45"récup) 10X	Séance à Manu 3X(5montées+1000m)	20'	2h15 allure 0	100FS-100SS 100JJ 20 Burpees	2 Tabata Gainage 4x1'30 de chaise
S3 Templiers + 17-23/08	30'	5 côtes 45" (  à bloc) 30" recup Pause 5' 5X300m sur piste	Tour de Sébos 1h allure 0		2h avec 5x(3 montées+1'à bloc sur plat) toutes les 15'	5' chaise, 4'FS 3'Gainage, 2' SS, 1'Burpees	3 tabata Gainage 3x2' de chaise
S4 Templiers ++ 24-30/08	40'	5x 1' de côte, récup en descente 5x45"de côte. 5x30" de côte	Motocross 1h15 dont 2x15' Watts dans les montées	25'	2h15 dont 2x15' à allure	(60A,50B,40SS, 30FS,20MC, 10Burpees) X4	1 Tabata Gainage 1 Tabata FS 1 Tabata SS
S5 Templiers +++ 31-6/09	50'	Reprise RAPV Séance à la pallulière	20' puis 10X1'/1' de côtes	30'	2h20 dont 3x(50FS+2'à bloc)	100FS - 100SS 100JJ	4x(30FS, 30SS, 1' Chaise)
S6 Templiers ++++ 07-13/09	60'	Séance à la Gite, en 8 => 40'	12x45"   1 ' Récup	40'	WE CHOC MR-VTT-CAP	Up&Down + Tabata FS 4', idem SS 4' + Up&Down	
S7 Templiers ++ 14-20/09	20'	(300-400-300)X4			2h allure 0	5' Chaise 4x25 sauts box + 4x25 steps rapides	
S8 Templiers ++++ 21-27/09	55'	Séance Ultime adapte 4/1' au lieu de 3/2	Tour de sébos 1h30 dont 10x2'/1'	45'	2h30 dont 5x(50FS+2' à bloc)	4X(50JJ,40S,30F D,30FG,25FS+1'Ch)	

S9 Templiers ++++ 28-04/10	60'	500 2X400 3X300 2X400 3X300	Séance à Manu 5X(5montées+1000m)	50'	2h40 allure zéro ou 4h RC (2x45'/ 15'MR + 2x30'/ 30'MR)	200FS 200SS 200JJ 50 Burpees	
S10 Templiers Affutage 05-11/10	40'	10X400	Tour de Sébos 2X(2'/ 1'-3'/1'-4'/1'-5'/1')	45'	90' dont 2x15' allure vallonné		
S11 Templiers Affutage 12-18/10	20'	10x30/30					
S12 Templiers Récup 19-25/10		20'			30' et ou 90' vélo		