PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERCE-ROCHE

4 entraînements/semaine soit 12 semaines d'entraînement
(01/02/23 au 23/04/23)

Trail Running Athlétique Club Sisteronais

— FEVRIER 2023 —

Ce plan s'adresse à des coureurs qui ont déjà plusieurs expériences sur des distances inférieures. Il nous semble indispensable pour pouvoir aborder sereinement ce dernier d'avoir déjà couru un trail de 2h00 avec entre 600 et 800 D+.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 05 **Du 30 au 05**	**FOOTING / RENFO** **RPE 4/5** Footing 30' 3 séries de 10 reps : pompes - dips gainage 30" mini - squats - fentes - hiptrust		**FOOTING FACILE** **RPE 3** Footing 40' Alterner : 1' de respiration nez 2' de respiration classique **Footing éducatifs de la foulée** Montées de genoux / Talons fesses / Pas chassés…		**CÔTES COURTES** **RPE 7** Footing 15' facile 5' vers essoufflement 7x30" INTENSE Récup en descente 90" Retour au calme 10'	**RANDO COURSE** **RPE 3** - **1H15**
SEMAINE 06 **Du 06 au 12**	**FOOTING / RENFO** **RPE 4** Footing 30' Footing 15' éducatifs de la foulée : https://www.youtube.com/watch?v=Z8G_1sVoakA		**SEUIL** **RPE 5/6** Footing 20' allure progresive 6x3' (1'+1'+1)' alterner vite/modéré/vite Récup 2' entre chaque effort Retour au calme 5'		**FOOTING FACILE** **RPE 3** Footing 45' Alterner les respirations 1'/1'/1' : nez / bouche / classique Footing éducatifs de la foulée	**RANDO COURSE** **RPE 3/4** - **1H30** 6x1' intense en montée
SEMAINE 07 **Du 13 au 19**	**FOOTING / RENFO** **RPE 5/6** Footing 30' 6x 20" Effort / 10" Récup par exo Jumpsquats - fentes sautées - rebonds pointe de pieds - haut du corps mini haltères		**MONTÉE / DESCENTE** **RPE 7** Footing 20' facile 5' vers essouflement 6x2' (montée enchainée avec descente) 3 blocs de 2 efforts : • Bloc1: descente en 2'30" • Bloc2: en 2' • Bloc3: en 1'30" Retour au calme 10'		**VÉLO 1H30** **RPE 4/10** 3x10'plus intense en côte	**RANDO COURSE** **RPE 3/4** - **2H00** **500 D+**
SEMAINE 08 **Du 20 au 26**		**TRAIL - 1H00** Chemins vallonés dont 5x 1' progressives Récup 2'		**FOOTING FACILE - 40'** dont 6x 45" Effort / 30" Recup		**DRAILLE DU LANÇON** **15 Km - 640 D+**

RPE = niveau d'indice d'effort perçu. 1 = repos / 10 = Effort maximal (*tableau détaillé sur la version pdf disponible sur www.perceroche.fr*)

RPE - Indice d'effort perçu

Rating of Perceived Exertion

— TABLEAUX DES NIVEAUX RPE —

Le RPE est une échelle utilisée pour mesurer l'intensité d'un exercice. Elle est basée sur l'échelle de Borg et s'applique à des sports tels que la course à pied, la force et la puissance. Il permet de prendre en compte les fluctuations quotidiennes de la répétition maximum d'un athlète, qui peuvent varier de 18% d'une journée à l'autre. Cette échelle peut être utilisée pour communiquer l'intensité optimale pour une séance d'entraînement entre un entraîneur et un athlète.
Cependant, cela demande aux athlètes de bien connaître leur corps pour choisir entre les différents niveaux de RPE.

RPE	DESCRIPTION	EFFORT
1	REPOS	**du niveau 1 à 5, cela est considéré comme l'effort réalisé dans l'échauffement ou les séries d'approximation, jusqu'à commencer les séries effectives**
2	TRÈS TRÈS FACILE	
3	FACILE	
4	MOYEN	
5	UN PEU DIFFICILE	
6	DIFFICILE	Possible de réaliser plusieurs répétitions sans difficulté
7	DIFFICILE	Dernière répétition facile, *possible de réaliser encore 2 ou 3 répétitions supplémentaires*
8	TRÈS DIFFICILE	Proche de l'échec musculaire *mais possible de réaliser encore 2 ou 3 répétitions supplémentaires*
9	TRÈS DIFFICILE	Proche de l'échec musculaire *mais la technique se détériore à la dernière répétition*
10	MAXIMAL	EFFORT MAXIMAL