

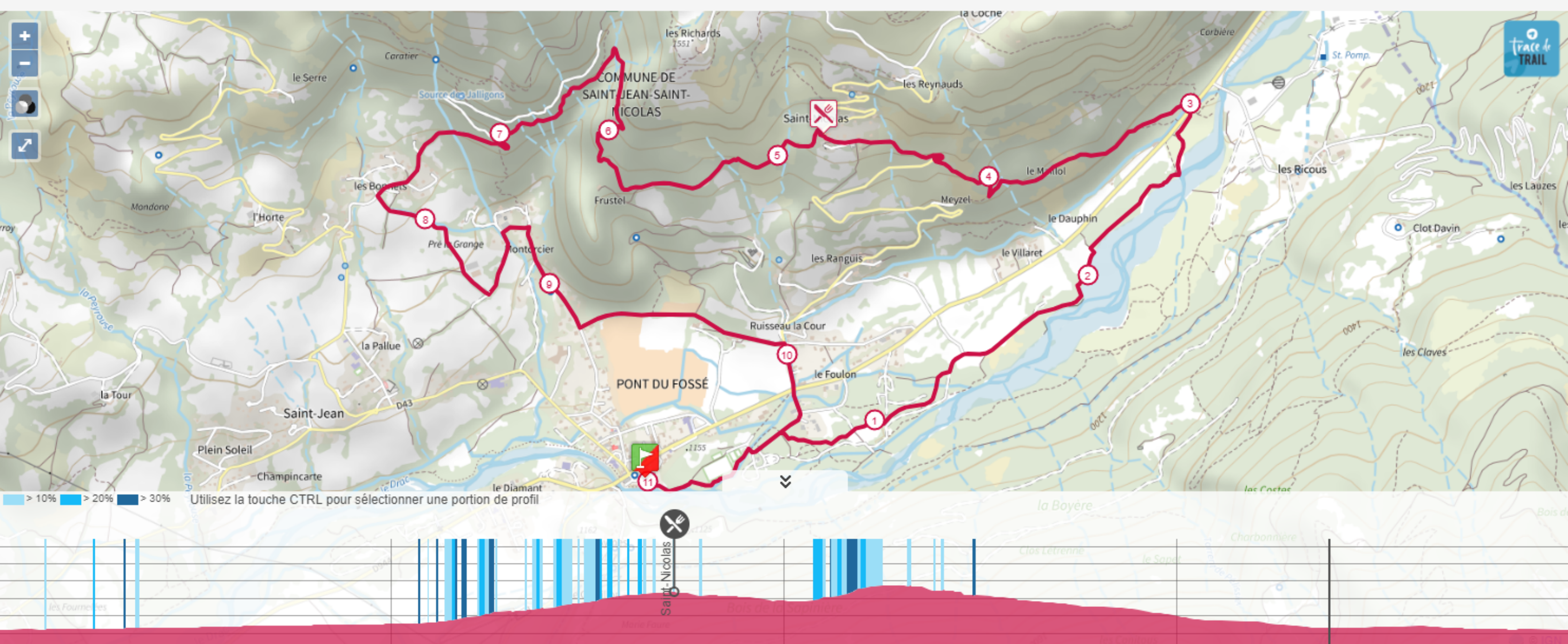



# ultra champsaur

## 10KM

## 350D+

# 29 JUIN 2024



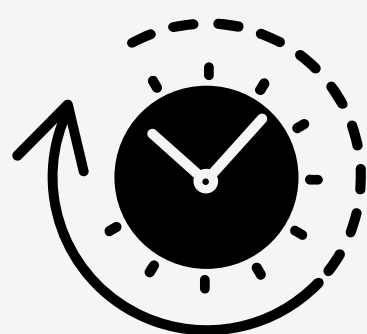
Voici une échelle de « Borg » qui permettra de calibrer vos intensités en fonction d'une perception d'effort. Les % dans la colonne ( sur le plan) correspondent aux % de FC (fréquence cardiaque) maximale, une perception vous est donnée enfin de vous aidez à avoir un repère (si vous n'avez pas de capteur de FC).

Si vous avez déjà des zones prédéfinis avec une VMA, un % de FC, vous pouvez utiliser les votres, tout en respectant les zones d'intensités données.

Ce plan vous permettra d'arriver à la course avec une préparation adaptée. Celui reste adaptable, attention à ne pas trop grouper les séances d'intensités (laisser une séance de récupération entre). Bien évidemment l'entraînement ne fait pas tout, il ne faut pas négliger tous les composants à la performance (sommeil, récupération, nutrition...).



BORG 6-20 original	BORG 1-10 modifié	% FC maximale	Perception	Activité
6	0	50-60%	repos	repos
7			très très facile	
8			très très facile	
9	1	60-70%	facile	marche
10			facile	
11	2	70-80%	modéré	léger jogging
12			modéré	
13			modéré	
14	3	80-90%	un peu dur	jogging
15			un peu dur	
16	4	90-95%	dur	seuil
17			dur	
18	5	95-100%	très dur	intervalles
19			très dur	
20	10	95-100%	très très dur maximal	



**LUNDI**

**RECUPERATION**

**20'**

**@45-55%**

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**ENDURANCE**

**20'**

**@60-70%**

**JEUDI**

**ENDURANCE**

**30'**

**@60-70%**

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**ENDURANCE**

**40'**

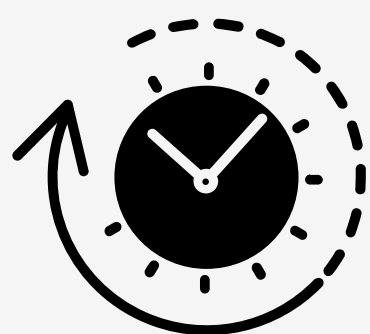
**@60-70%**

**DIMANCHE**

**ENDURANCE**

**1H**

**@50-60%**



**LUNDI**

**RECUPERATION**

**30'**

**@45-55%**

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**VMA**

**1H00**

**@60-70%**

**3x(3' @90%/ 3' recup  
active)**

Sur faux plat descendant

**JEUDI**

**ENDURANCE**

**1H00**

**@60-70%**

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**RECUPERATION**

**1H20**

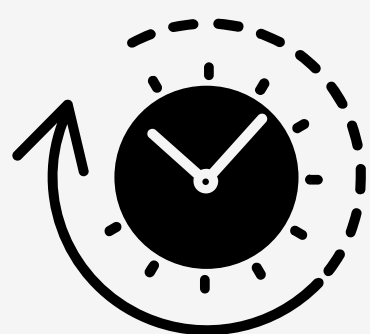
**@45-55%**

**DIMANCHE**

**ENDURANCE**

**2H**

**@60-70%**



**LUNDI**

**VMA/SEUIL**

**1H00**

**4x(4'@90%/3' recup active)**

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**ENDURANCE**

**1H30**

**@60-70%**

**JEUDI**

**SEUIL**

**1H00**

**@60-70%**  
**2x(10'@80%/ 5' recup active)**

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**VMA**

**1H**

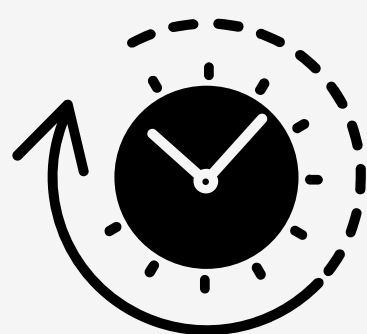
**@60-70%**  
**2x(10x40"@85%/ 20" recup active) recup : 5'**

**DIMANCHE**

**RECUPERATION**

**1H40**

**@45-55%**



**LUNDI**

**RECUPERATION**

20'

@45-55%

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**ENDURANCE/SEUIL**

1H20

Avec 1 montée  
d'environ 10' à faire 2  
fois @85%  
Descente en recup

**JEUDI**

**ENDURANCE**

1H20

@60-70%

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**ENDURANCE**

2H00

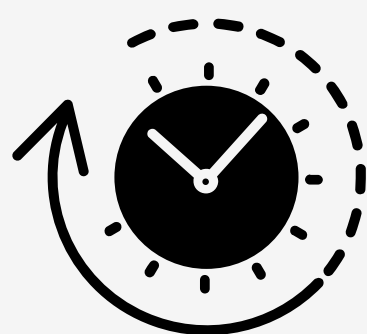
@60-70%

**DIMANCHE**

**RECUPERATION**

1H

@45-55%



**LUNDI**

**RECUPERATION**

20'

@45-55%

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**VMA**

1H00

@60-70%

2x(10x30"@90%/30"  
recup active) recup : 5'  
Sur faux plat descendant

**JEUDI**

**ENDURANCE  
CRITIQUE**

1H00

15' echauffement  
@50% puis 45' @75%

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**RECUPERATION**

1H00

@45-55%

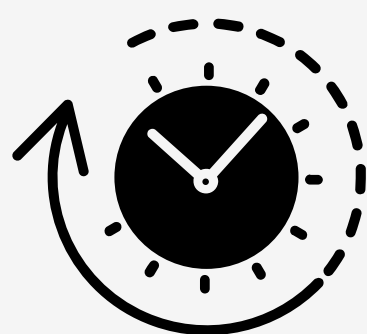
**DIMANCHE**

**SEUIL**

1H10

@60-70%

2x(15'@80%/ 8' recup  
active)



**LUNDI**

**RECUPERATION**

20'

@45-55%

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**ENDURANCE**

3H (rando-course)

@60-70%

**JEUDI**

**ENDURANCE**

45'

@60-70%

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**SEUIL/VMA**

1H00

@60-70%

3x(5'@85%/4' recup  
active)

Sur faux plat descendant

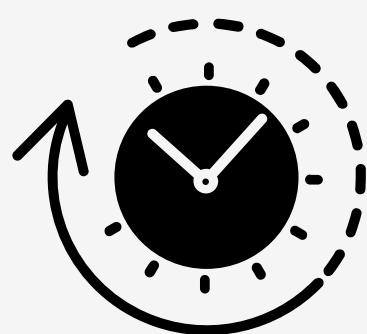
**DIMANCHE**

**RECUPERATION**

1H

@45-55%





**LUNDI**

**SEUIL/VMA**

**1H00**

@60-70%

3x(2'@100%/3'@75%/3'recup)

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**RECUPERATION**

**40'**

@45-55%

**JEUDI**

**ENDURANCE/SEUIL**

**50'**

@60-70%

Avec 1 montée  
d'environ 5' à faire 3

fois @85%

Descente en recup

**VENDREDI**

**REPOS**

**SAMEDI**

**ENDURANCE**

**1H30**

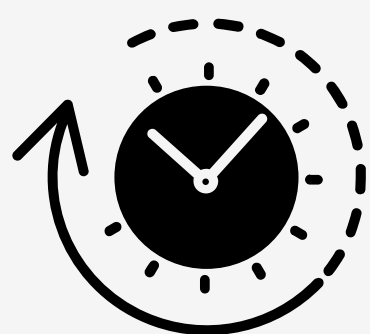
@60-70%

**DIMANCHE**

**RECUPERATION**

**1H**

@45-55%



**LUNDI**

**VMA**  
50'

3x(4'@90%/3' recup  
active)

**MARDI**

**REPOS**

**MERCREDI**

**ENDURANCE**  
45'

@60-70%

**JEUDI**

**REPOS**

**VENDREDI**

**DEBLOCAGE**  
20'

@60-70%  
Avec quelques sprints de 30" au  
choix

**SAMEDI**

**COURSE**

