

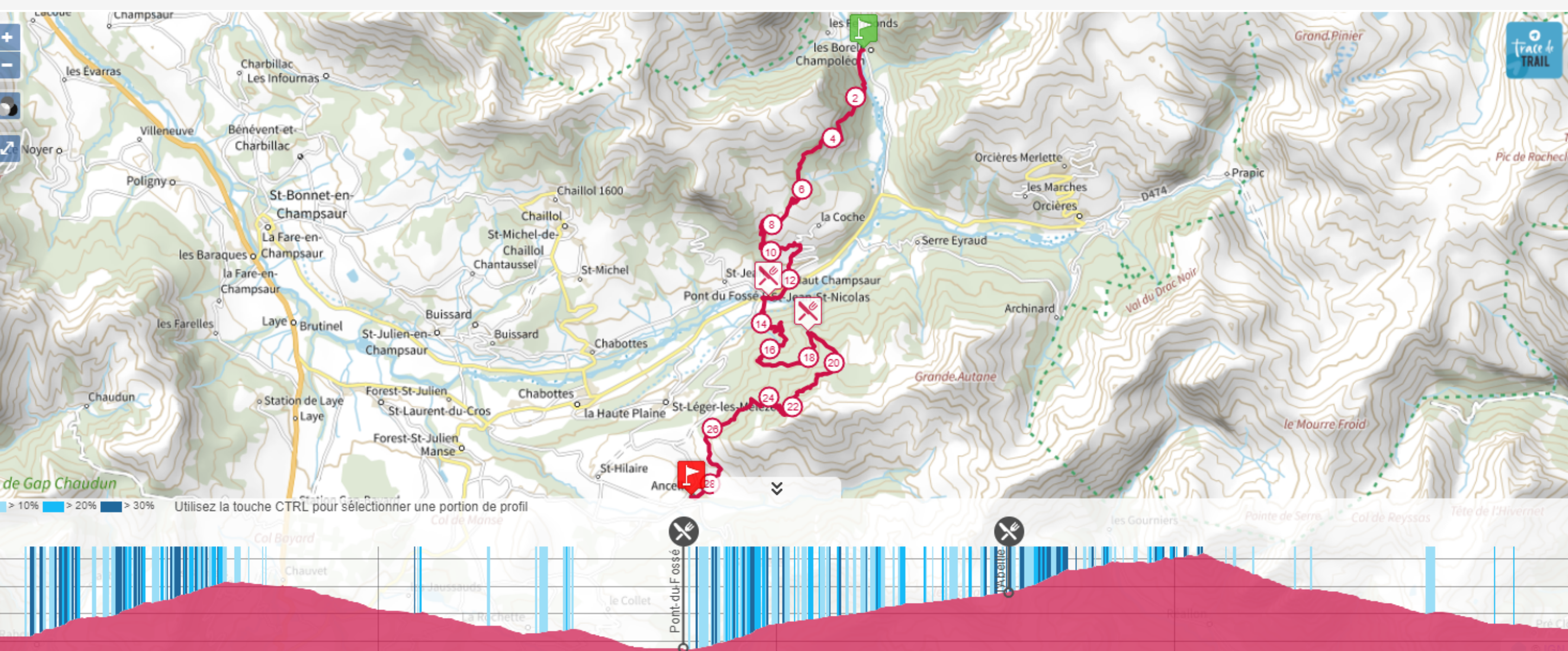



ultra champsaur

30KM

1920D+

30 JUIN 2024



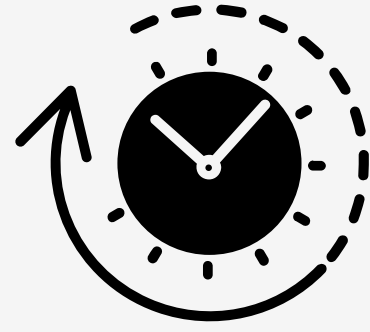
Voici une échelle de « Borg » qui permettra de calibrer vos intensités en fonction d'une perception d'effort. Les % dans la colonne ( sur le plan) correspondent aux % de FC (fréquence cardiaque) maximale, une perception vous est donnée enfin de vous aidez à avoir un repère (si vous n'avez pas de capteur 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				
9	1			marche
10	2	60-70%	facile	
11			modéré	léger jogging
12	3	70-80%		
13			un peu dur	jogging
14			dur	
15	5	80-90%		
16	6			seuil
17	7	90-95%	très dur	
18	8			intervalles
19	9	95-100%	très très dur	
20	10		maximal	



LUNDI

RECUPERATION

20'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE

30'

@45-55%

JEUDI

ENDURANCE

45'

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

ENDURANCE

50'

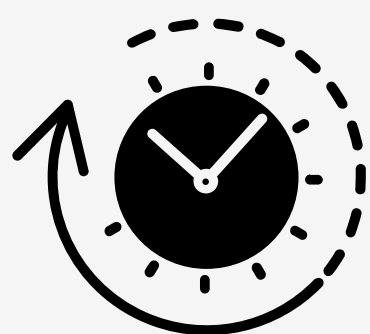
@60-70%

DIMANCHE

ENDURANCE

1H

@50-60%



LUNDI

RECUPERATION

45'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

VMA

1H00

@60-70%

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

Sur faux plat descendant

JEUDI

ENDURANCE

1H30

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

RECUPERATION

1H20

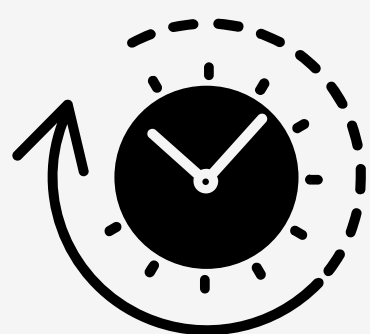
@45-55%

DIMANCHE

ENDURANCE

2H

@60-70%



LUNDI

VMA/SEUIL

1H00

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

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE

2H

@60-70%

JEUDI

SEUIL

1H00

@60-70%
3x(10'@80%/ 5' recup active)

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

VMA

1H

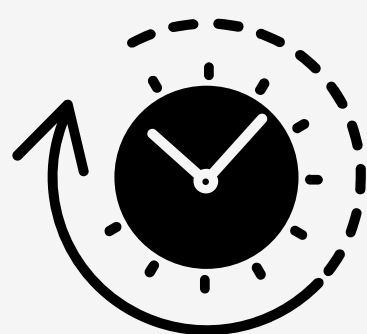
@60-70%
2x(10x40"@85%/ 20" recup active) recup : 5'

DIMANCHE

RECUPERATION

1H40

@45-55%



LUNDI

RECUPERATION

30'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE/SEUIL

1H30

Avec 1 montée
d'environ 15' à faire 2
fois @85%
Descente en recup

JEUDI

ENDURANCE

1H30

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

**RECUPERATION/
DESCENTE**

2H

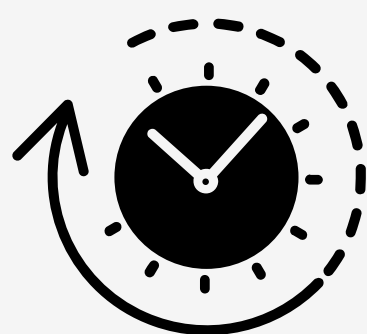
@45-55%
Faire 2 descentes
d'environ 7' à 90%
(avec 30' de recup)

DIMANCHE

ENDURANCE

3H

@60-70%



RECUPERATION

@45-55%

30'

LUNDI

MARDI

REPOS

MERCREDI

VMA
1H00

@60-70%
3x(10x30"@90%/30"
recup active) recup : 5'
Sur faux plat descendant

JEUDI

ENDURANCE
CRITIQUE
1H30

20' echauffement
@50% puis 1H @75%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

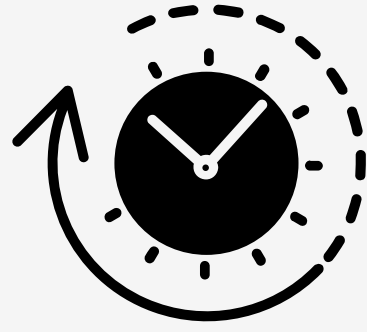
RECUPERATION
1H00

@45-55%

DIMANCHE

SEUIL
2H

@60-70%
3x(15'@80%/ 8' recup
active)



LUNDI

RECUPERATION

30'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE

4H

@60-70%

JEUDI

ENDURANCE

3H

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

SEUIL

1H10

@60-70%

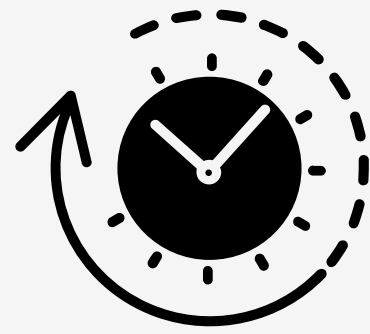
3x(2'@90%/5'@75%)

DIMANCHE

RECUPERATION

1H

@45-55%



LUNDI

SEUIL/VMA

1H00

@60-70%
3x(5'@85%/4' recup
active)

MARDI

REPOS

MERCREDI

RECUPERATION

40'

@45-55%

JEUDI

ENDURANCE/SEUIL

1H

@60-70%
Avec 1 montée
d'environ 5' à faire 3
fois @85%
Descente à 70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

ENDURANCE

4H

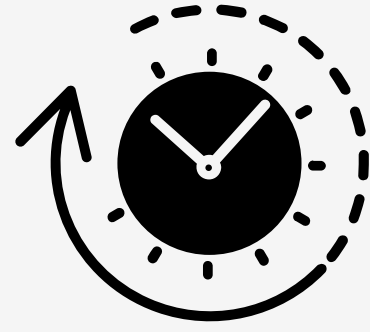
@60-70%

DIMANCHE

RECUPERATION

1H30

@45-55%



LUNDI

VMA
50'

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

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE
1H20

@60-70%

JEUDI

ENDURANCE
45'

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

DEBLOCAGE
20'

@45-70%

Avec quelques sprints de 30" au
choix

DIMANCHE

COURSE

