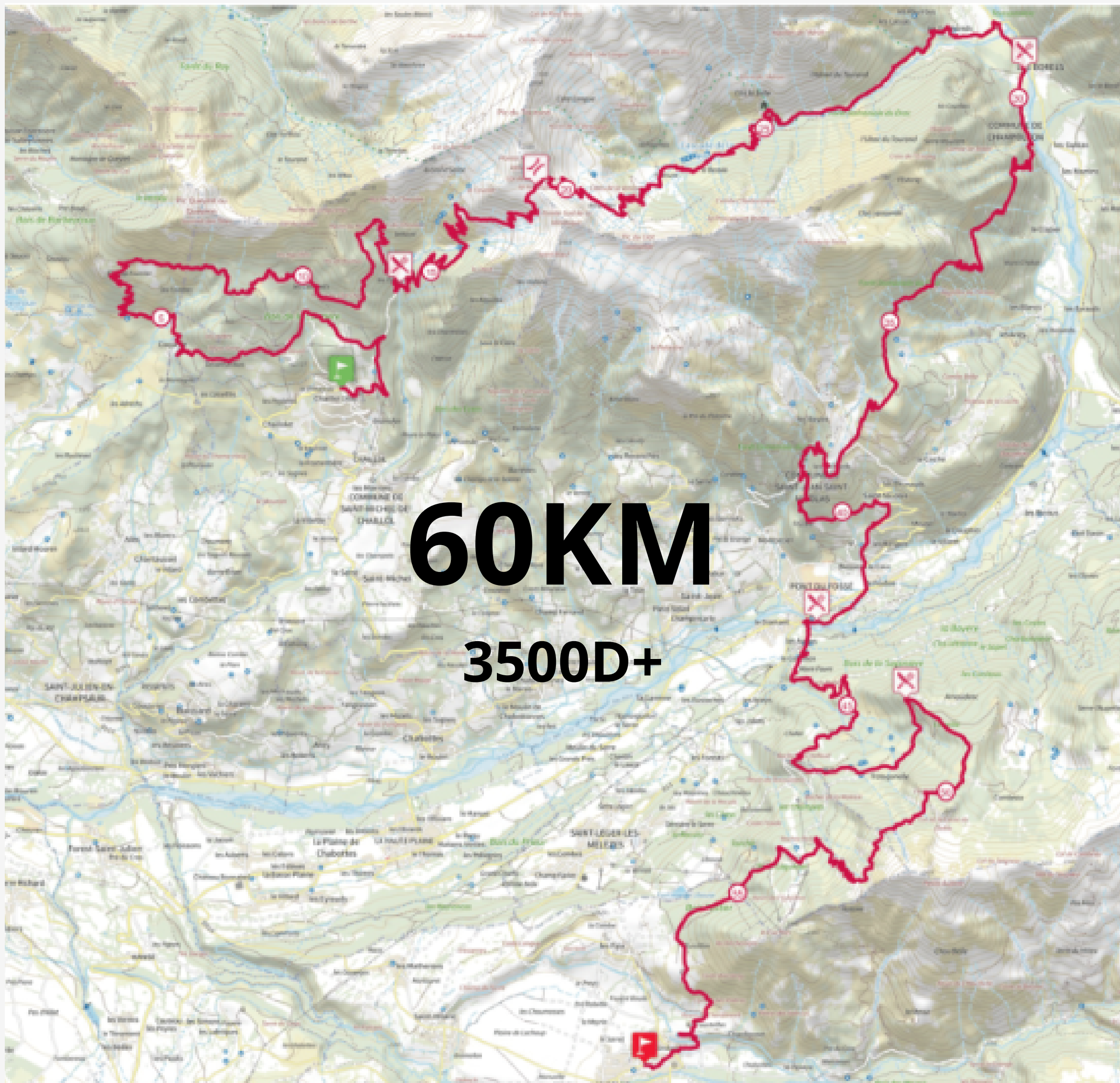




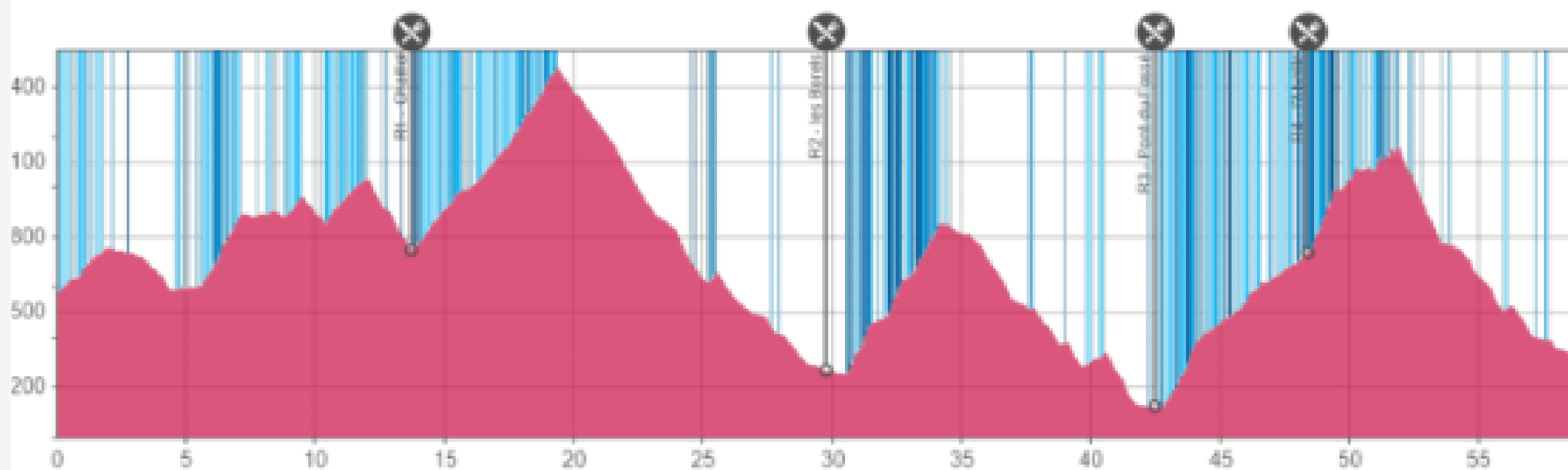
ultra champsaur




30 JUIN 2024



> 10% > 20% > 30%



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).

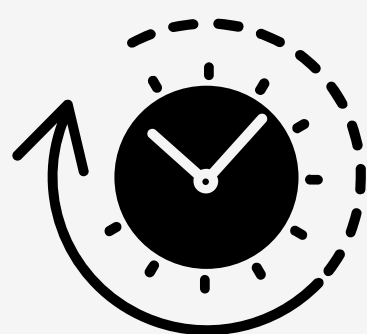
Si vous avez déjà des zones prédéfinis avec une VMA, un % de FC, vous pouvez utiliser les votres, tout en respectant les zones d'intensités données.

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			dur	
19	5	95-100%	très dur	intervalles
20			très dur	
	6		très très dur	
	7		maximal	

SEMAINE 1



LUNDI

RECUPERATION

40'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE

50'

@60-70%

JEUDI

ENDURANCE

1H

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

ENDURANCE

45'

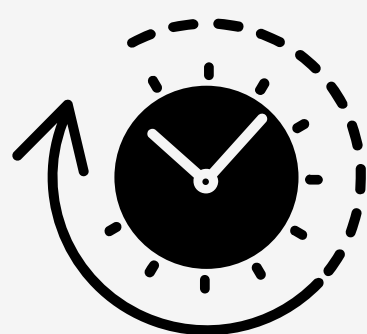
@60-70%

DIMANCHE

ENDURANCE

1H15

@45-65%



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

ENDURANCE

2H

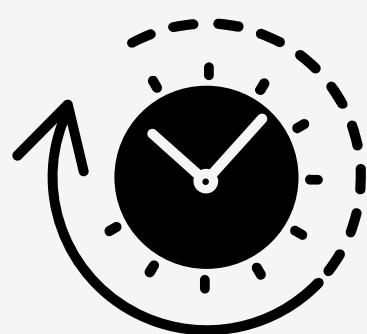
@45-65%

DIMANCHE

ENDURANCE

2H

@45-65%



LUNDI

VMA/SEUIL
50'

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

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE
1H

@60-70%

JEUDI

SEUIL
1H30

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

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

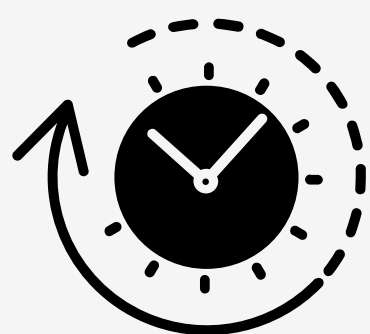
VMA/DESCENTE
1H

@60-70%
Trouver une descente technique
d'environ 5' @90% à faire 3 fois
(faire la montée en récup)

DIMANCHE

RECUPERATION
1H30

@45-55%



LUNDI

RECUPERATION

1H

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

SEUIL/DESCENTE

2H

**Avec 1 montée
d'environ 15' à faire 3
fois @75%**

Descente à 85-90%

JEUDI

ENDURANCE

1H30

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

RECUPERATION

3H

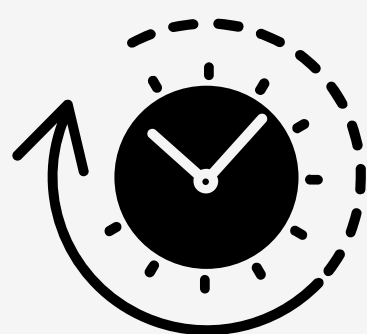
@45-55%

DIMANCHE

ENDURANCE

**5H (ou rando-
course)**

@55-65%



LUNDI

RECUPERATION

45'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

VMA
1H00

@60-70%

3x(10x40"@90%/20"
recup active) recup : 5'
Sur faux plat descendant/descente

JEUDI

**ENDURANCE
CRITIQUE**
2H

30' echauffement @50%
puis 1H15 @75%
Terrain vallonné

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

RECUPERATION

1H00

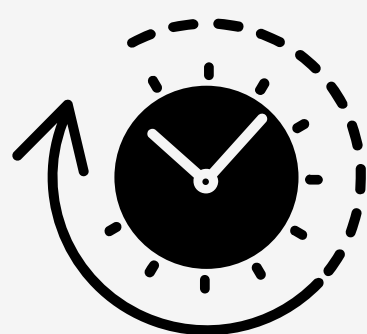
@45-55%

DIMANCHE

SEUIL
2H

@60-70%

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



LUNDI

RECUPERATION

30'

@45-55%

MARDI

REPOS

MERCREDI

ENDURANCE

5H (rando-course)

@60-70%

JEUDI

ENDURANCE

3H

@60-70%

Faire les descentes
"vite" vers 75%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

SEUIL/VMA

1H00

@60-70%

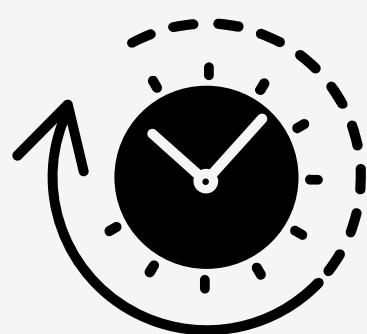
3'@100% / 3' récup /
10x(40"@90%/20" récup)/
3' récup /2'@100%)

DIMANCHE

RECUPERATION

45'

@45-55%



LUNDI

SEUIL/VMA

1H00

@60-70%
3x(5'@90%/4' recup
active)
Sur faux plat descendant

MARDI

REPOS

MERCREDI

RECUPERATION

45'

@45-55%

JEUDI

ENDURANCE/SEUIL

1H20

@60-70%
Avec 1 montée
d'environ 7' à faire 3
fois @85%
Descente @70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

ENDURANCE

3H

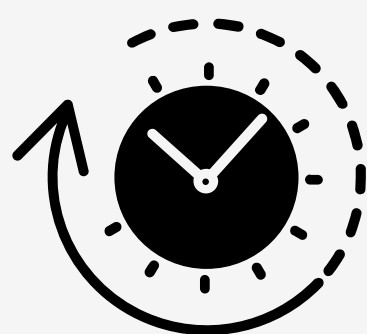
@60-70%

DIMANCHE

RECUPERATION

1H30

@45-55%



LUNDI

VMA
1H

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

MARDI

RECUPERATION
40'

@45-55%

MERCREDI

REPOS

JEUDI

ENDURANCE
1H

@60-70%

VENDREDI

REPOS

SAMEDI

DEBLOCAGE
40'

@45-70%

Avec quelques sprints de 30" au
choix

DIMANCHE

COURSE

