

Plan d'Entraînement pour une Course à Pied de 24 km avec 580 mètres de Dénivelé Positif en 16 Semaines

Ce plan d'entraînement sur 16 semaines est conçu pour préparer efficacement un coureur à une course à pied de 24 km avec 580 mètres de dénivelé positif. Avec 2 à 3 séances d'entraînement par semaine, vous pourrez développer votre endurance, votre force en montée et votre capacité à gérer la distance et le dénivelé.

Semaine 1-4 : Base et Renforcement

- **Séance 1** : Course facile de 30 minutes sur terrain plat.
- **Séance 2** : Course de 6 km avec quelques montées progressives.
- **Séance 3** : Entraînement en côte – 4 à 6 répétitions de montées de 1 minute à allure modérée, suivies de descentes de récupération. Total : 30 minutes.

Semaine 5-8 : Renforcement et Montées Intensives

- **Séance 1** : Course de 8 km avec des montées progressives.
- **Séance 2** : Entraînement en côte – 6 à 8 répétitions de montées de 1 à 2 minutes à allure soutenue, suivies de descentes de récupération. Total : 35 minutes.
- **Séance 3** : Course de 7 km avec des montées régulières.

Semaine 9-12 : Renforcement et Intensité

- **Séance 1** : Course de 10 km avec quelques montées progressives.
- **Séance 2** : Entraînement en côte – 6 à 8 répétitions de montées de 2 minutes à allure soutenue, suivies de descentes de récupération. Total : 40 minutes.
- **Séance 3** : Course de 9 km avec des accélérations sur terrain plat.

Semaine 13-14 : Entraînement Spécifique à la Course

- **Séance 1** : Course de 14 km en intégrant les montées et les descentes.
- **Séance 2** : Entraînement en côte – 6 à 8 répétitions de montées de 2 minutes à allure soutenue, suivies de descentes de récupération. Total : 40 minutes.
- **Séance 3** : Course de 12 km avec des accélérations.

Semaine 15 : Semaine de Tapering (Réduction de l'Entraînement)

- **Séance 1** : Course légère de 5 km en terrain plat.
- **Séance 2** : Entraînement en côte léger – 4 à 6 répétitions de montées de 1 minute à allure modérée, suivies de descentes de récupération. Total : 25 minutes.
- **Séance 3** : Course de 4 km en terrain plat avec des accélérations légères.

Semaine 16 : Semaine de Tapering (Réduction de l'Entraînement)

- **Séance 1** : Course légère de 3 km en terrain plat.
- **Séance 2** : Entraînement en côte léger – 4 à 6 répétitions de montées de 1 minute à allure modérée, suivies de descentes de récupération. Total : 20 minutes.
- **Séance 3** : Repos.

Conseils Importants :

- 1. Hydratation et Nutrition** : Assurez-vous de vous hydrater adéquatement avant, pendant et après chaque séance d'entraînement. Mangez des repas équilibrés pour soutenir votre énergie.
- 2. Récupération et Étirements** : Prenez le temps de vous étirer après chaque séance d'entraînement et privilégiez un bon repos pour permettre à votre corps de récupérer.
- 3. Écoutez Votre Corps** : Si vous ressentez une fatigue excessive ou des douleurs, ajustez l'entraînement en conséquence.
- 4. Jour de Course** : Avant la course, assurez-vous de bien vous reposer, de vous hydrater et de manger un petit déjeuner léger et équilibré.
- 5. Progression Graduelle** : Respectez la progression de l'entraînement pour éviter les blessures. N'augmentez pas soudainement l'intensité ou le volume.