

Jeff
Trail **B**

***Lexique des
Séances***



Lexique des Séances

Sommaire

- 1.-Données générales sur les filières d'entraînement (VO2 et PMA)
- 2.- Endurance et Endurance active
3. Force et memento pour les séances



A quoi cela sert ?

- Maximiser son potentiel d'endurance en se donnant une marge plus importante à faible allure
- Encaisser les départs de course
- Améliorer le transport de l'oxygène jusqu'aux muscles via le sang !
- Travail de gestuelle
- Amélioration de la vitesse de base

Comment je la travaille ?

Pour arriver à une belle cinétique de VO2 il est conseillé de monter votre intensité au fur et à mesure

- **Guide chiffrée** : FCmax au-dessus de 95 % (À atteindre aux 2/3 de la séance)
- **Sensations** : Conversation impossible / hyperventilation maximale à la fin / L'exercice doit rester respiratoire donc la hausse d'allure doit être progressive.

PMA (Puissance maximale Aérobie)

A quoi cela sert ?

- Progresser en vitesse ascensionnelle
- Amélioration du rendement énergétique en montée
- Amélioration de la récupération entre 2 efforts intenses

Comment je la travaille ?

Sensations : fatigue nerveuse importante, souffrance extrême durant l'effort, douleur musculaire maximale / membres inférieure. Peu de gestion d'effort. Les dernières reps peuvent être presque impossible à faire.

Endurance



A quoi cela sert ?

- Oxygéner vos muscles
- Allure spécifique Trail long/Ultra Trail •
- Mieux encaisser les séances de qualité
- A prendre du plaisir en montagne
- Précisions : !! La marche fait partie du Trail !! Et doit être travaillée sur les entraînements en endurance.

Variante : L'endurance à jeun (juste eau) permet de s'habituer à puiser dans les réserves de lipides en préservant ainsi davantage ses réserves de glycogène. Classiquement on dit que 1h à jeun vaut 2h normales.

Comment je la travaille ?

Guide chiffrée

70 à 78% de la Fréquence cardiaque Max (FcMax)

Sensations:

- Être en capacité à parler
- A respirer uniquement par le nez par périodes
- je n'engendre aucune fatigue
- j'ai l'impression d'être lent, je ne mets aucune relance.

Endurance Active

A quoi cela sert ?

- Plus le corps s'améliore dans ce domaine, plus on va être capable de tenir des vitesses élevées en restant économique.
- Qualité de relance / Le fameux « marcher c'est tricher »

Comment je la travaille ?

Guide chiffrée : 80 à 85% de la Fc Max

Sensations

- Etre en capacité à parler, mais avec parcimonie,
- J'engendre une légère fatigue, je me permets quelques relances douces
- Épuisement à partir de 1h

Force

(Isométrique, Pliométrique, Concentrique , excentrique, endurance de force)

A quoi cela sert ?

- Encaisser les descentes
- Avoir une meilleure restitution d'NRJ
- Augmenter sa base de travail pour le convertir en puissance (Forcex vitesse)
- Eviter les blessures
- Mieux récupérer après un Trail
- Augmenter sa Vo2

Memento

•La « Chauffe » :

25min tout doux (Endurance)+ éducatifs + 2x1min en rythme

•Montagne Δ

•Vallonné \simeq

•Plat \rightarrow

•Au choix Δ ou \simeq ou \rightarrow

•"vite" ou A Toc \rightarrow Sur la totalité de la séance \rightarrow Avoir la sensation d'avoir tout donné

•Tout doux \rightarrow Allure TRES faible

Lent : récup en Trottinant lentement(Ou trot léger)

Récup statique ou passive : A l'arrêt

Liens youtube

Geste du jumping jack

<https://www.youtube.com/watch?v=doXgX5o3PDk>

Conseils pour rameur

<https://www.youtube.com/watch?v=AGiVZWxKgsE&t=119s>

Conseils pour la corde à sauter

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTk4vbbYf3M>

Conseils pour le squat complet

<https://www.youtube.com/watch?v=jbBlljk2G-o>

Davide magnini ou Ski alp

https://www.youtube.com/watch?v=9Dy_9c0qR9w

Demi squats

<https://www.youtube.com/watch?v=4RI5jW2OMaQ&t=31s>

Squats Jumps

<https://www.youtube.com/watch?v=tvRyLU36J2A>



V02

Jeff
Trail **B**

Bekele

Travail classique de Vo2 avec une récup courte afin de travailler longtemps sur les bonnes plages Cardio .

Recup active veut dire allure d'endurance
Pas de marche.

Benoit Z

Travail de + sieurs filières dans une même séance. Le but est de "perturber" le corps. Grand travail d'allures qui demande de progresser en connaissance de soi .

SEANCE HARD

Fourcade

Séance inspirée des méthodes de développement de PMA en ski de fond. Être beau (ou belle) et constant sur son allure forte ! En mode sprinter !

Jakob Ingrebsten

Travail inspiré du fartlek où l'on l'on fonctionne à l'envie au niveau des intervalles de récupération

Fatrlek by Kipchogue

Dans le plus pur esprit du Fartlek / Les fractions sont à placer à l'envie . Séance qui vise d'écouter ses sensations et ses envies à l'instant T . Ne pas programmer de récup entre mais se décider pendant la sortie !

Medhi Frère

Des séries de 15sec/15sec qui permettent de rester longtemps dans la bonne plage cardio au vu de la récup en trotinant. C'est presque du seuil "déguisé "

A faire sur du plat/vallonné

Navarro

l'intensité en course à pied à la limite de ne plus pouvoir parler. Sois tout de même en aisance ! Le travail doit être cardiaque et non musculaire

88% de la Fcmax



VO2

Jeff
Trail **B**

Sonia o' Sullivan

Travail classique de Vo2 avec une récup de 30sec quel que soit la fraction de travail. Récup "pincée". Travail cardio important.

La paula Racdliffe

Travail classique de Vo2 Longue avec une récup courte afin de travailler longtemps sur les bonnes plages Cardio .
Recup active veut dire allure d'endurance
Pas de marche.

Stian Et zach Miller

Travail classique de VO2 où le seul but est de faire monter graduellement le cardio / Pour arriver à bien l'exploiter sur la fin . Séance qui se doit être progressive dans les allures (Ou FC)

Wamsley

Consignes techniques qui vous permettent d'associer travail de foulée ainsi qu'une fréquence cardiaque qui vise à développer votre capacité Aérobie et donc le rendement de votre moteur !

Julian wanders

Séance d'affutage :

Petit entretien dynamique avant une course /
Doit dynamiser mais pas fatiguer. Etre beau sur sa foulée + que mettre de la vitesse

Zatopek

Travail classique de VO2 avec comme focus de travailler différentes allures.
Sur du plat.

VMA ASC & PMA

Baronian

La limite doit être respiratoire (choisir une pente qui ne vous met pas dans le dur musculairement / Travail d'efficacité de la foulée (plus ça grimpe plus on rétrécit la foulée)

Camille Bruyas

Travail d'enchaînement Montée/descente en mode compét'. Travail par intervalles
Séance très exigeante. Objectif d'atteindre le même point d'arrivée à chaque fois !

Rémi Bonnet

Travail de PMA appliqué à la marche batons.
Penses à tracter avec le haut du corps !

Chaigneau

Travail fondamental de développement de la puissance . Précieux pour accroître la résistance des fibres musculaires, augmenter la puissance en côte/
Les 2 à 3 dernières reps vous devez être proche de l'explosion ! La notion de gestion n'intervient pas dans ces séances là

Dhaene

Travail fondamental de développement de la puissance .
L'esprit est d'être focus sur les grands pas ce qui rend l'exercice + difficile qu'une chaigneau.
Les 2 à 3 dernières reps vous devez être proche de l'explosion ! La notion de gestion n'intervient pas dans ces séances là

De gasperi

Travail classique de vitesse ascensionnelle. Choisir un pente qui vous mettra une limite respiratoire et non musculaire. Pas trop raide

VMA ASC & PMA

Tom evans

Même concept que la Dhaene mais sans le travail de pré fatigue. L'exercice se veut explosif/ Le cardio retombe très bas avant de repartir.

Kilian Jornet

Développement de la vitesse ascensionnelle dans un cadre souple qui vous permet de caser les sessions sur votre parcours . On casse la routine et on rend la VMA asc moins dure dans la tête que de faire des Allers retours. Travail également d'endurance avec la fatigue engendrée par les sessions de fractionné.

Momo Manficat

Travail de pliométrie associé à une belle activité cardiaque/ Travail intéressant pour les skieurs de fond également. Grand travail de coordination . Ce qui compte c'est de marquer le temps de suspension. On est dans un registre d'endurance musculaire

La Nadir maguet

Travail de marche batons/ Il faut tracter avec ses bras ! Corps en avant !

Fernanda MAciel

Typée Vitesse ascensionnelle/ Travail de coordination avec les bâtons pour alterner course à pied Et marche. En mode marche il faut mettre le buste en avant et tracter loin devant soi avec les 2 bâtons et jusqu'au bout du mouvement. En mode course à pied posez les bâtons de manière alternative

VMA ASC & PMA

Maude mathys

Travail de 15sec/15sec le seul but est de faire monter graduellement le cardio / Pour arriver à bien l'exploiter sur la fin . Séance qui se doit être progressive dans les allures (Ou FC)

Hannes Namberger

Version encore + "libre" que la Kilian Jornet. Par contre l'idée c'est de faire **UNIQUEMENT** de la marche batons.

Pere Aurell & CrossRun

PMA/Vo2

Travail de VO2 sur préfatigue / Pour citadins

Soh Wai Ching

Travail de force + dynamisme du pied / Séance Urbaine qui remplace une séance de bosse

Ruy Ueda

Travail d'enchaînement Montée/descente en mode compét' .Travail continu . Séance très exigeante.

Wierer

Accroître la résistance des fibres musculaires, augmenter la puissance en côte. La qualité de vos foulées bondissantes fera la différence sur la qualité du travail.

Difficulté **EXTREME !**

Les 2 à 3 dernières reps vous devez être proche de l'explosion ! La notion de gestion n'intervient pas dans ces séances là

SPÉ TRAIL

Jeff
Trail **B**

DESCENTE

Wyder

Différents détails technique + Descentes continues/ NE jamais oublier d'être technique quand vous mettez de l'intensité

Sarah Alonso

Travail en descente technique (Chacun a son critère en fonction de son niveau. L'idée, c'est d'être rapide, mais seulement si vous êtes fluide. PAS DE PRISE DE RISQUES !

Pau capell

Fractionné codifié en descente peu pentue et roulante. Cela doit être un pur effort de cassage de fibres (et VO2) . Prendre un terrain TRES facile.

Ludo pommeret

Travail de Capacité aérobie qui finit en mode cassage de fibres avec une fatigue latente

PPG avec course à pied

Pere Aurell & CrossRun

PMA/Vo2

Travail de VO2 sur préfatigue / Pour citadins

Centurion & Mimi kokta & Olmo

Travail de pré fatigue

Jonathan Albon

Travail musculaire sous différentes formes à faire d'une traite au moment de ton choix

Thérèse Johaug

Travail Isométrique + Pliométrique avec Timer pendant ton Endurance

Maier

Travail isométrique avec Timer pendant ton Endurance

Vonn

Travail Pliométrique avec Timer pendant ton Endurance

WOD Ou WOD By matt

Les squats complets ou squats jumps peuvent diviser au nombre que tu peux (une fois 80 puis 2x30 etc etc)

SPÉ TRAIL

Endurance

Bosatelli

Consignes de Distance/D+ avec l'OBLIGATION de marcher même si je suis en capacité à courir. L'idée est d'être le plus facile possible

JH Gabioud

Mêmes consignes que la Bosatelli avec une indication de durée et de spécificité par rapport à ton objectif

Dunand Pallaz

Endurance avec une notion de D+ et de verticalité !

Anton Krupicka

Endurance Active sur du D+ modéré. Il faut rester "facile" malgré la contrainte de ne pas marcher.

LA Laz ou CARME

"CASSAGE DE CODES" le but est de te brusquer / SORTIR DE LA ZONE DE CONFORT

Mitch Ianne

Endurance à jeun en montagne. L'allure doit être encore plus basse que d'habitude ! A jeun ne veut pas dire rien boire par contre (eau)

Ludo pommeret

Travail de Capacité aérobie qui finit en mode cassage de fibres avec une fatigue latente

Katie schilde

Endurance "facile" qui se finit par un débridage. Important pour retrouver de la foulée et "brusquer" le confort de la sortie. A CASER A LA FIN (pas de récup ensuite)

Anne Lise Rousset

Endurance avec une notion de technicité

Courtney Dauwalter

Séance OPENBAR

Home Trainer

Ganna

A l'image de la tempoRun l'idée est de monter la Fréquence cardiaque au fur et à mesure. La cadence de pédalage doit tourner entre 80 et 90Tr/min

Van vleuten

Travail de PMA / L'idée, c'est d'emmener pas mal de braquet pour être en "Force. Vous pouvez alterner danseuse et assis sur la selle . Cadence de pédalage entre 65 et 75. " .

Rameur

La JC bette

Travail d'endurance - 25 à 30 coups /minutes

La JAy vine

Travail d'intensité croissante / Démarrer à 25 coups/min pour finir à 35/40 coups/min

Tia-Clair Toomey

Travail d'intensité avec codification. Sur l'intensité forte être entre 35 et 40 coups/min

Redgrave

Travail d'intensité avec codification de mètres. Se donner des objectifs de chrono

Ski de Rando

La Tove Alexandersson

Travail d'endurance de force/ L'idée c'est de faire le D+ avec des grands pas sur du raide. Exercice plus musculaire que cardio

Alaphilippe

L'idée est de produire un effort brutal plutôt en danseuse avec un pédalage mixte (85tr/min)

Joao Almeida

Endurance / Être souple sur le pédalage / Avoir la sensation de ne produire aucun effort. Séance de capillarisation.

Carapaz

Endurance avec intégration d'un exercice d'endurance de force. Sensation de fatigue musculaire doit primer sur le cardio. Y adapter le braquet nécessaire.

Indurain

Idem que la Carapaz mais assis sur la selle et sur du plat

Pinot

Principe de monter en puissance tout du long / Reprend le concept du Temporun en course à pied / Utiliser un braquet souple qui te permette de monter le cardio.

Pogacar

Travail d'intensité Cardiaque / être vélocité / Trouver le braquet qui vous permette de plus sentir le cardio que les jambes / A faire dans une montée continue

Van der poel

Travail d'intensité Cardiaque / être vélocité / Trouver le braquet qui vous permette de plus sentir le cardio que les jambes A faire sur du plat

VTT

Schurter

L'idée est de produire un effort brutal/ Et au fur et à mesure faire avec ce qu'il te reste dans les jambes ;-)

Ski de fond

Northug

Accélérations sèches qui permettent de faire un Travail de PMA

Vittoz

Travail classique de Vo2