

Programme

Entraînement sur 10 semaines

L'entraînement en 10 semaines

Plus de 100 km et 5000 m de dénivelés +/- . L'Epic Enduro est une épreuve hors norme qui tient autant de l'exploit sportif que du défi personnel. Avec plus de 100 km de circuit et 5000 mètres de dénivelé +/- répartis en 3 boucles à parcourir en une journée et tout à vélo, il faudra gérer physique et mental pour dompter le parcours en franchissant toutes les portes horaires dans les temps et décrocher le précieux Epic d'Or.

Cela ne s'improvise pas et demande un minimum d'entraînement et de préparation afin d'atteindre votre objectif.

Pour cela nous avons préparé avec le soutien de 2 entraîneurs un programme sur 10 semaines à raison de 3 à 4 séances par semaine.

Florian SUAU

Moniteur - Entraîneur VTT

Marc COLOM

Entraîneur VTT Enduro et Cross-Country

L'entraînement

Les zones d'intensité

Echelles des ESIS

Intensité	% de la Fc Max	% de la PMA	Filière	Durée
i1	< 75	40 à 50	Capacité Aérobie	> 6h
i2	75 à 85	50 à 60	Capacité Aérobie	2 à 6h
i3	85 à 92	60 à 70	Capacité Aérobie	1 à 2h
i4	92 à 96	75 à 80	Puissance Aérobie Seuil Anaérobie	20min à 1h
i5	96 à 100	100	Puissance Maxima Aérobie (PMA)	5 à 7min
i6	Non significatif	15 à 180	Puissance Anaérobie lactique	30sec à 1min
i7	Non significatif	250 à 300	Puissance Anaérobie alactique	Jusqu'à 7sec

Semaine N°1		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 Option : <ul style="list-style-type: none"> - En route 	Sortie en endurance de base à i2 et intégrer 5 sprints de 10sec dans la sortie
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Préparation Physique Générale Option : <ul style="list-style-type: none"> - Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°2		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 Option : <ul style="list-style-type: none"> - En route 	Sortie en endurance de base à i2 et intégrer 5 sprints de 10sec dans la sortie
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Préparation Physique Générale Option : <ul style="list-style-type: none"> - Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer entre 250 et 350 m de D+ supplémentaire par apport à la semaine N°1 Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°3		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 • Option : <ul style="list-style-type: none"> - En route 	Sortie en endurance de base à i2 et intégrer 5 sprints de 10sec dans la sortie
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Préparation Physique Générale • Option : <ul style="list-style-type: none"> - Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer entre 250 et 350 m de D+ supplémentaire par rapport à la semaine N°2 Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°4		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Préparation Physique Générale • Option : <ul style="list-style-type: none"> - Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Préparation Physique Générale • Option : <ul style="list-style-type: none"> - Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Seuil - i4 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer le même D+ que semaine N°2. Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme soutenu i3 haut début i4 mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°5		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Préparation Physique Générale Option : <ul style="list-style-type: none"> Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro / Route / Home traineur Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Seuil - i4 Option : <ul style="list-style-type: none"> Vélo de route ou Home traineur 	Sortie VTT Enduro ou Route ou sur Home traineur Exercice en montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec avec plusieurs répétitions à i4
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Endurance - i2 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer le même D+ qu'en semaine N°3. Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°6		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Préparation Physique Générale Option : <ul style="list-style-type: none"> Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro / Route / Home traineur Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Seuil - i4 Option : <ul style="list-style-type: none"> Vélo de route ou Home traineur 	Sortie VTT Enduro ou Route ou sur Home traineur Exercice en montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec avec plusieurs répétitions à i4
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Endurance - i2 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer 250 de D+ qu'en semaine N°5. Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°7		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> PPG Option : <ul style="list-style-type: none"> Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro / Route / Home traineur Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Seuil - i4 Option : <ul style="list-style-type: none"> Vélo de route ou Home traineur 	Sortie VTT Enduro ou Route ou sur Home traineur Exercice sur montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec avec plusieurs répétitions à i4
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Endurance - i2 	Sortie VTT Enduro avec pour objectif accumuler du D+. Effectuer 250 de D+ qu'en semaine N°6. Montée sur terrain roulant (DFCI / Route) avec un rythme souple (i2 ; i3 bas) mais régulier. Descente avec recherche de fluidité et relâchement musculaire. Effectuer les pauses uniquement en haut des bosses et en bas des descentes.

Semaine N°8		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Préparation Physique Générale Option : <ul style="list-style-type: none"> Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Préparation Physique Générale Option : <ul style="list-style-type: none"> Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> Activité : <ul style="list-style-type: none"> Enduro Orientation : <ul style="list-style-type: none"> Endurance - i2 	Effectuer une sortie proche des exigences de la course : <ul style="list-style-type: none"> Km et Dénivelé important. Longues ascensions Descentes techniques

Semaine N°9		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Préparation Physique Générale • Option : <ul style="list-style-type: none"> - Repos si 3 séances 	Travail haut du corps Travail gainage Travail bas du corps
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro / Route • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 	Sortie endurance fondamentale i2 ; 4h.
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro technique • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Endurance - i2 	Petite sortie VTT enduro.

Semaine N°10		
Séance	Thème	Conseil
<u>Séance N°1</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Repos 	
<u>Séance N°2</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Enduro • Orientation : <ul style="list-style-type: none"> - Technique 	Sortie VTT enduro technique Sur petit atelier, travailler des passages techniques : Epingle / rupture de pente ...
<u>Séance N°3</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Repos 	
<u>Séance N°4</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : <ul style="list-style-type: none"> - Compétition 	