

PLAN D'ENTRAINEMENT DE MARCHE NORDIQUE saison 2025 2026

Entre le 05 janvier et le 08 mars 2026

OBJECTIF : ce renforcer musculairement avec Vitesse et endurance

NOMBRE DE SEANCES : 3 fois et pour ceux qui veulent 4 fois avec dimanche/semaine

<i>Semaine 1</i>		<i>du 05 /01/26 au 11/01/26</i>		<i>développement spécifique</i>		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos
Echauffement : 20' Faire 20' minutes « De DECRASSAGE » Faire des 30''/30'' vite/lent pendant 20' puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 8 à 10 fois LA côte derrière carrefour montée (côté terre) Mais départ de 20'' de squat immobile a chaque montée Puis 10' récupés+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h30-45 entre 6 et 7km/h pas plus	

(Attention l'endurance doit bien se faire à l'allure indiquée,

mais puisque saison lancée avec du spécifique « exercices adaptés » aussi les samedis



ESPRIT CLUB : les séances, c'est se « caler » suivant le niveau de chacun et **penser à faire demi-tour,** quand trop d'écart **POUR TOUS**

Semaine 2		du 12 /01/26 au 18/01/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos
Echauffement : 20' Faire 1x 20 minutes à allure spécifique (entre 6.5 et 7km/h) Puis 20minutes de COOL étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Pendant 6x5minutes Récupe 1'entre chaque Pas moins Attention avant chaque 5' faire 30'' de fente avant Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h30-45 entre 6 et 7km/h pas plus ou repos pour compète	Ou Petite Compète

Semaine 3		du 19 /01/26 au 25/01/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'		Repos
Echauffement : 20' Pendant 3x12minutes Récupe 1'30''entre chaque Mais départ de 20'' de squat immobile a chaque montée Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 6 à 8 fois une côte de 400 mètres (ex : bois de la garenne) Mais départ de 20'' de chaise immobile a chaque montée Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u> <u>AG DU CLUB</u>	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 25' vite puis reste en endurance ou repos pour compète	Ou Petite Compète

Semaine 4		du 26 /01/26 au 01/02/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos ou
Echauffement : 20' Faire 30' minutes à allure spécifique (entre 6.5 et 8km/h) puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 6'/2', 5'/2', 4'/1', 3'/1', 2'/30'', 1'/15'', 45''/15'' Puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>Repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h30-45 Mais au bout de 1h faire 20' de sprints « pancartes » puis reste en endurance ou repos pour compète	Ou Petite Compète

(L'idéal ensuite après 4 semaines, pour ceux qui veulent, c'est de faire 4 sorties par semaine « avec une endurance en plus »)

Semaine 5		du 02 /02/26 au 08/02/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos
Echauffement 20' Pendant 4x8' minutes à 100% de ses capacités. Récup 1'entre chaque Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire 3 fois 12'30'' à allure spécifique (en faisant 1'vite/15''lent pendant les 12'30'') R : 1'30''entre chaque Puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h30-45 entre 6 et 7km/h pas plus ou repos pour compète	Ou Petite Compète

Semaine 6		du 09 /02/26 au 15/02/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos ou
Echauffement : 20' Faire pyramide : Vite/lent 1'vite/15''lent, 2'vite/30'' lent, 3'/1', 4'/1', 5'/2', 6'/2' puis 10 minutes de récup+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire 2x 15 minutes à allure spécifique (entre 6.5 et 8km/h) R : 2'entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	endurance de 1h45- 2h entre 6 et 6.5km/h <u>pas moins</u> ou repos pour compète	Ou Petite Compète

(Attention si compète le dimanche ou samedi : les 2 jours d'avant pas de sorties et boire 2 litres d'eau pendant les 2 jours avec portion *normal* de féculents, pour faire du frais)

Semaine 7		du 16 /02/26 au 22/02/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos ou
Echauffement : 20' Faire 30' minutes Faire des 45''/15'' vite/lent puis 10 minutes de récup+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 8 à 10 à 12 fois une côte de 400 mètres (ex : le collège entre les maisons) Mais départ de 20'' de chaise immobile a chaque montée Puis 10' récup+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	endurance de 2h entre 5 et 6km/h <u>pas moins</u> ou repos pour compète	Ou Petite Compète

Semaine 8		du 23 /02/26 au 01/03/26		développement spécifique		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanc he
VMA COURTE	REPOS+PPG3'	VMA LONGUE	REPOS	Sortie longue	PPG 3'le soir	Repos
Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 2'/15'', puis 4'/15'', puis 8'/1', puis 6'/1', puis 3'/15'', puis 1'30''/15''. 10' de récupe+etirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Pendant 9x4minutes Récupe 30''entre chaque Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 10' de décrassage à 100% puis reste en endurance ou repos pour compète	Ou Petite Compète

Semaine 9		du 02 /03/26 au 08/03/26		développement spécifique		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG3'	VMA LONGUE	REPOS	Sortie longue	Sortie longue	Repos
Echauffement : 20' Pyramide : 10'-6'-9'-5' Récupe 1'entre chaque Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 8 à 10 à 12 fois LA côte de sauny, montée face à la rue des digues, derrière chez Fabienne) Mais départ de 20'' de fente avant a chaque montée Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	endurance de 1h45 - 2h cool	

La **PPG** CHEZ SOI :

C'est faire des exercices pour consolider le dos et muscler toutes les parties qui nécessitent un bon maintien du corps.

L'idéal, même, tous les soirs ou tous les matins, heure fixe.

Ne faire que 3 à 5 minutes de gainage. (Entre chaque exercice une pause minimum 30 secondes à 1 minute)

Ex : sur coude (à l'aplomb des épaules) et sur pointes des pieds, allongé parallèle au sol (fesses bien dans prolongement du corps) : **3x1'**

Ou/et : allonger ventre sur le sol, lever que la tête et les épaules, les pieds et les jambes (voir mettre un bras en l'air devant, « superman ») : **3x1'**

Ou/et : allonger sur le côté se maintenir la tête avec le bras et la main (le coude au sol) et lever que la jambe (coté plafond) : **4x30secondes**

Un coup à droite et un coup à gauche.

Ou/et : la chaise contre un mur : **2x1'**

Ou/et : s'allonger sur le dos, les mains sur les abdominaux, lever les pieds qu'à **5CM DU SOL : 5x30secondes**

Bruno LAMY

