

PLAN D'ENTRAINEMENT DE MARCHE NORDIQUE reprise saison 2026 2027

Entre le 05 septembre et le 01 novembre 2026

OBJECTIF : Prendre de la Vitesse et maintenir son

endurance

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

(1 séance de 2x10 minutes :veut dire que pendant 10 minutes il faut faire (en exemple), 15secondes très vite puis 15secondes lents, donc 2 fois)

Semaine 0		du 31 /08/26 au 06/09/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA courte	REPOS	REPOS	Endurance + PPG 3'le soir	Repos ou
Endurance : 1h cool,	<u>Repos</u>	Endurance : 1h15 (avec 5 minutes de 30''lent/30''vite après 30 'd'échauffement)	<u>Repos</u>	<u>Repos</u>	Endurance : 1h15 à 1h30 pour la reprise (avec revue technique de batons)	<u>1H DE VELO</u>

(Attention l'endurance doit bien se faire à l'allure indiquée pas plus vite ou..... pas moins 😊) et LE SAMEDI N'EST PAS UNE SEANCE « PROMENADE », mais bien de l'endurance. Donc svp, on peut papoter en faisant la

séance en entier (par exemple avec la légère accélération demandée,) car cela doit rester un entretien physique, 😊

Au début de saison : les séances de la semaine, c'est se « caler » suivant le niveau de chacun et penser à faire demi-tour pendant le « lent ».

Semaine 1		du 07 /09/26 au 13/09/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	Endurance + PPG 3'le soir	Repos ou
Echauffement : 20' Faire 3 x 4minutes à allure spécifique (entre 6 et 7km/h) R : 2'entre chaque puis 15 minutes de récupés+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Pendant 2x6minutes Récupe 2'entre chaque Faire 30sec/30sec très vite/lent pendant les 6' Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	endurance de 1h15-30 5 à 5.5km/h pas plus / <u>pas moins</u> (avec revue technique de batons)	Petite Compète

Semaine 2		du 14 /09/26 au 20/09/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	Endurance + PPG 3'le soir	Repos ou
Echauffement : 20' Pendant 2x 8minutes Récupe 2'entre chaque Faire1'/1' très vite/lent Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 6 à 8 fois une côte de 400 mètres (ex : bois de la garenne) Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	endurance de 1h30-45 5 à 5.5km/h pas plus / <u>pas moins</u>	Petite Compète

Semaine 3		du 21 /09/26 au 27/09/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	Journée nationale	Repos
Echauffement : 20' Faire 3x 6minutes à allure spécifique (7km/h) R : 2'entre chaque puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Pendant 2x10minutes Récupe 2'entre chaque Faire 45''/15'' très vite/lent Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Séance spécifique de journée nationale	

Semaine 4		du 28 /09/26 au 04/10/26		développement spécifique		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	Endurance	Repos
Echauffement 20' puis 4 à 6 fois une côte de 600 mètres environ (ex : sauny) Puis 10' récupération + étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire 10x 2'30'' minutes à 100% R : 30'' entre chaque puis 10 minutes de récupération + étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45 Mais au bout de 1h faire 15' plus vite puis reste en endurance ou repos pour 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 05 /10/26 au 11/10/26		développement spécifique		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	Endurance	Repos ou
Echauffement : 20' Pendant 5x4' Récupération 1' entre chaque Mais avec 1 seul bâton et changement de côté à chaque 4', sauf le dernier avec les 2. Puis 10' récupération + étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire 2x 10 minutes à allure spécifique (7 - 7.5km/h) R : 2' entre chaque puis 10 minutes de récupération + étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45 Mais au bout de 1h faire 15' vite puis reste en endurance ou repos pour compète	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 6		du 12 /10/26 au 18/10/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG 3'	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	Endurance	Repos ou
Echauffement : 20' Faire 2 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+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 8 à 10 fois une côte de 400 mètres (ex : le collège ou derrière carrefour) Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45 à 2H Mais au bout de 1h faire 15' exercices de « pancartes » <i>puis reste en endurance ou repos pour compète</i>	Petite Compète

Semaine 7		du 19 /10/26 au 25/10/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG3'	VMA LONGUE	REPOS	Sortie longue	Endurance	Repos ou
Echauffement : 20' Pendant 3x8 minutes à allure spécifique (entre 7 et 8km/h) R : 2'entre chaque puis 10 minutes de récup+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent : 8'/2', 5'/2', 3'/1', 2'/30'', 1'/15'', Puis 10 minutes de récup+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45 à 2H Mais au bout de 1h faire 15' exercices de « pancartes » puis reste en endurance ou repos pour compète	Petite Compète

Semaine 8		du 26 /10/26 au 01/11/26			développement spécifique	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG3'	VMA LONGUE	REPOS	Sortie longue	Endurance	Repos ou
Echauffement : 20' Faire 3x 5minutes à allure spécifique (<u>avec les 2 bâtons en même temps à chaque 5'</u>) R : 1'30''entre chaque puis 15 minutes de récup+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Pendant 3x8minutes Récupe 2'entre chaque Faire 15sec/15sec très vite/lent Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45 à 2H Mais au bout de 1h faire 15' exercices de « pancartes » puis reste en endurance ou repos pour compète	Petite Compète

PAGE SUIVANTE IMPORTANTE DE LA LIRE :

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 coté 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 **SCM DU SOL : 5x30secondes**

Le 25 aout 2025

Bruno LAMY

Handwritten signature or initials in blue ink.