PLAN D'ENTRAINEMENT DE MARCHE NORDIQUE 2026 2027

Entre le 02 novembre 2026 au 03 janvier 2027

OBJECTIF : garder de la Vitesse et augmenter 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 1		***du 02 /11/26 au 08/11/26***		***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' puis 8 à 10 fois LA côte de sauny, montée face à la rue des digues, derrière chez Fabienne) Puis10'récupe+étirement	**Repos+PPG3'**	Echauffement : 20' Faire 4x 6minutes à allure spécifique (entre 7 et 8km/h) R : 2'entre chaq puis 10 minutes de récupes+étirement	**repos**	**Repos+PPG3'**	**endurance de 1h30 -45** *5 à 5.5km/h pas plus /* **pas moins** **(avec revue technique de batons)**	**Petite Compète**

(**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 »,SVP**

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, 

Semaine 2		*du 09 /11/26 au 15/11/26*		*développement spécifique*		
LUNDI	**MARDI**	**MERCREDI**	**JEUDI**	**VENDREDI**	**SAMEDI**	**dimanche**
VMA COURTE	***REPOS+PPG 3'***	***FERIE***	***REPOS***	***REPOS+PPG 3'***	***Endurance + 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 récupes+étirement	**Repos+PPG3'**	**Compète à Chartres**	**repos**	**Repos+PPG3'**	**Endurance de 1h45** **Mais au bout de 1h faire 15' plus vite** *puis reste en endurance ou repos pour compéte*	**Petite Compète**

CONTINUER PENDANT LA 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 3		*du 16 /11/26 au 22/11/26*			*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' Pendant 3x10minutes Récupe 2'entre chaq Faire30sec/30sec sprint/lent Puis10'récupe+étirement	**Repos+PPG3'**	Echauffement 20' puis 8 à 10 fois une côte de 400 mètres le collège Puis10'récupe+étirement	**repos**	**Repos+PPG3'**	**Endurance de 1h45** **Mais au bout de 1h faire 10' plus vite** *puis reste en endurance ou repos pour compéte*	

Semaine 4		*du 23 /11/26 au 29/11/26*		*développement spécifique*		
LUNDI	**MARDI**	**MERCREDI**	**JEUDI**	**VENDREDI**	**SAMEDI**	**dimanche**
VMA COURTE	***REPOS+PPG 3'***	***VMA LONGUE***	***REPOS***	***REPOS+PPG 3'***	***Endurance***	**Repos**
Echauffement : 20' Faire 4x 9 minutes à allure spécifique (7 - 8km/h) R : 1'30''entre chaque puis 10 minutes de récupes+étirement	**Repos+PPG3'**	Echauffement : 20' Faire 10x 2'30'' minutes à 100% R : 30''entre chaque puis 10 minutes de récupes+étirement	**repos**	**Repos+PPG3'**	**Endurance de 1h45** **Mais au bout de 1h faire 2x5' en sprint** *puis reste en endurance ou repos pour compéte*	

(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 30 /11/26 au 06/12/26*		*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 5x5' Récupe 1'entre chaque **Mais avec 1 seul bâton et changement de côté à chaque 5', sauf le dernier avec les 2.** Puis10'récupe+étirement	**Repos+PPG3'**	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent *2'/30'', puis 4'/30'', puis 8'/1'30'', puis 6'/1', puis 3'/1', puis 1'30''/15''.* *10' de récupe+etirement*	**repos**	**Repos+PPG3'**	**Endurance de 1h45** **Mais au bout de 1h faire 15' vite** *puis reste en endurance ou repos pour compéte*	**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 07 /12/26 au 13/12/26*		*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 4x8 minutes à allure spécifique (entre 7 et 8km/h) R : 1'30''entre chaque puis 10 minutes de récupes+étirement	**Repos+PPG3'**	Echauffement 20' puis 8 à 10 fois une côte de 400 mètres derrière carrefour Puis10'récupe+étirement	**repos**	**Repos+PPG3'**	**Endurance de 1h45 à 2H** **Mais au bout de 1h faire 15' exercices de « pancartes »** *puis reste en endurance ou repos pour compéte*	**Petite Compète**

Semaine 7		*du 14 /12/26 au 20/12/26*		*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 12' à allure spécifique (en faisant 45''vite/15''lent pendant les 12') R : 1'30''entre chaque série de 12'. Puis 10 minutes de récupes+étirement	**Repos+PPG3'**	Echauffement : 20' Faire 10' puis 5' puis 10 minutes à allure spécifique (entre 7 et 8.5km/h) R : 2'entre chaq puis 10 minutes de récupes+étirement	**repos**	**Repos+PPG3'**	**Endurance de 1h45 à 2H** **Mais au bout de 1h faire 20' plus energique** *puis reste en endurance ou repos pour compéte*	**Petite Compète**

Semaine 8		*du 21 /12/26 au 27/12/26*		*développement spécifique*		
LUNDI	**MARDI**	**MERCREDI**	**JEUDI**	**VENDREDI**	**SAMEDI**	**dimanche**
VMA COURTE	***REPOS+PPG3'***	***VMA LONGUE***	***REPOS***	***FERIE***	***Endurance***	**Repos ou**
Endurance : *1h cool,*	**Repos**	*Endurance :* *1h15 (avec10 minutes de 30''lent/30''vite après 30 'd'échauffement)*	**Repos**	***FERIE***	*Endurance :* *1h15 à 1h30 pour la reprise COOL*	**1H DE VELO**

Semaine 9		*du 28 /12/26 au 03/01/27*		*développement spécifique*		
LUNDI	**MARDI**	**MERCREDI**	**JEUDI**	**VENDREDI**	**SAMEDI**	**dimanche**
VMA COURTE	***REPOS+PPG 3'***	***VMA courte***	***REPOS***	***FERIE***	***Endurance + PPG 3'le soir***	**Repos ou**
Endurance : *1h cool,*	**Repos**	*Endurance :* *1h15 (avec 10 minutes de 1'vite/15''lent après 30 'd'échauffement)*	**Repos**	***FERIE***	*Endurance :* *1h15 à 1h30 pour la reprise cool*	**1H DE VELO**

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 **5CM DU SOL** : **5x30secondes**

Le 31/10/2026 Bruno LAMY

