

### Semaine 1 : 11 au 17 décembre

*Objectif* : Volume

*Recommandations* : User de prudence et faire une évolution progressive

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
30 à 50 min à 60%	Repos	12 à 15 min à 60% 10 à 12 min à 70% 12 à 15 min à 60%	40 à 60 min à 60%	Repos	12 à 16 km	Libre ou 30 min à 60%

### Semaine 2 : 18 au 24 décembre

*Objectif* : Augmentation du volume et début de l'intensité

*Recommandations* : On sort légèrement de notre zone de confort

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
15 min à 60 à 65% 5 min à 75 à 80% 5 min à 80 à 85% 5 min à 75 à 80% 5 min à 60 à 65%	Repos	45 à 70 min à 60%	15 min à 60% 6 à 10 x 2min 90% (1min à 50%) 15 min à 60%	Repos	14 à 18km	Libre ou 30 min à 40 min à 60%

### Semaine 3 : 25 décembre au 31 décembre

*Objectif* : Fin de l'augmentation du volume et début de l'intensité

*Recommandations* : Travail en polarisation = Entraînements par intervalles intenses et entraînements en continu plus tranquilles

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
15 min à 60% 2 à 3 x 4 x 45 sec à 100% (2min) [5min] 15 min à 60%	Repos	60 à 80 min à 60%	15 min à 60% 2 x 5 x côtes de 2 minutes à 90% (2min) [5min] 15 min à 60%	Repos	16 à 20km	Libre ou 30 min à 40 min à 60%

### Semaine 4 : 1 au 7 janvier

**Objectif:** Intensité et puissance aérobique maximale

**Recommandations:** Travail en polarisation = Entraînements par intervalles intenses et entraînements en continu plus tranquilles

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	15 min à 60% 3 x 4 à 5 x 1min à 100% (3min) [6min] 15 min à 60%	65 à 100 min à 60%	15 min à 60% 2 à 3 x Pyramide* 15 min à 60%	Repos	18 à 22km	35 min à 50 min à 60%

\*Pyramide : 1min 100% (30sec 50%), 2min 100% (1min 50%), 3min 100%, (1min30 50%), 2min 100% (1min 50%), 1min 100% (5min 50%)

### Semaine 5 : 8 au 14 janvier

**Objectif:** Augmentation de la capacité

**Recommandations:** Aller au-delà de sa zone de confort, tout en respectant ses sensations

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	15 min à 60% 5 à 10x 1km à 95% (4min) 15 min à 60%	70 à 110 min à 60%	15 min à 60% 6 à 10x 4min à 95% (4min) 15 min à 60%	Repos/libre	22 à 28km	45 min à 60 min à 60%

### Semaine 6 : 15 au 21 janvier

**Objectif:** Augmenter l'endurance musculaire

**Recommandations:** Bien s'échauffer avant les entraînements de haute intensité et les entraînements musculaires afin d'éviter les blessures

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Repos	15 min à 60% 4 à 5 x 5 x côte* (retour au départ) [5min] 15 min à 60%	75 à 135 min à 60%	15 min à 60% 5 à 7 x Parcours** (2 à 3min 50%) 15 min à 60%	Repos	25 à 30km	15 min à 60% 5 à 7 x Parcours** (2 à 3min 50%) 15min à 60%

\*Côte : Gravier une côte très abrupte d'une durée de 1 min à 1 min 30 à 100% d'intensité.

\*\* Parcours : Parcours de 4 à 6 min à 100% d'intensité. Il doit être très exigeant musculairement (neige ou dénivelé positif).

### Semaine 7 : 22 au 28 janvier

*Objectif*: Maintien de la forme et finalisation de la préparation

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
Repos	15 min à 60% 2 x 3 à 7 x 2km à 95% (3min) [6min] 15 min à 60%	80 à 140 min à 60%	15 min à 60% 2 x 4 à 7 x 4min à 95% (3min) [6min] 15 min à 60%	Repos/libre	30km +	45 min à 75 min à 60%

### Semaine 8 : 29 janvier au 4 février

*Objectif*: Maintien de la forme et finalisation de la préparation

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
Repos	3 à 5km à 60% 6 à 10 x 1km à 100% (2min) 3 à 5km à 60%	60 à 90 min à 60%	Repos	Activation 20 à 40 min de fatbike	Simulation de l'épreuve avec une distance de 28 à 35 km dans des conditions s'approchant le plus possible de la traversée.	20 à 40 min à 60%

### Semaine 9 : 5 au 11 février

*Objectif*: Dernier droit avant la course! Finalisation de la préparation.

<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
Repos	10km facile	10 min à 60% 3 x 5 min à 85% (2min) 10 min à 60%	25 à 40 min à 60%	Repos	15 à 20km	20 à 30 min 50%

### Semaine 10 : 12 au 18 février

*Objectif*: Avoir les sensations physiques et mentales optimales

Prendre du repos et sorties légères et relaxes  
2 jour avant repos

1 jour avant votre course : 20-40 minutes d'activation facile en fatbike

## Légende pour les séances d'entraînement

Min	Minute
Km	Kilomètre
Sec	Seconde
[ ]	Minutes de repos entre les séries
%	Pourcentage de l'effort /100
( )	Minutes de repos / minutes de repos entre les répétitions

## Explication d'une séance d'entraînement

### Exemple :

15 min à 60%

2 à 3 x 4 x 45 sec à 100%

(2min) [5min]

15 min à 60%

Échauffement de 15 minutes à 60% ou 6/10.

Ensuite, 4 répétitions de 45 sec à 100% ou 10/10 suivi de 2 minutes de repos.

À la fin de la 4<sup>e</sup> fois, un repos de 5min (45 sec – 2 min, 45 sec – 2 min, 45 sec – 2 min, 45 sec – 5 min).

Répétition à 2 ou 3 reprises.

Puis 15 minutes à 60% ou 6/10 comme retour au calme.