

42^E

CRÊTES DE SPA 2019

PROGRAMME

POUR UN SEMI-MARATHON VALLONNÉ

Les Lampiris Crêtes de Spa font figure depuis déjà plusieurs années de grand classique dans le monde du trail belge. En 2019, l'événement aura lieu le samedi 30 mars. Vous pourrez choisir entre différentes distances ce jour-là. Paul Van den Bosch, coach Energy Lab, a concocté un programme de préparation pour les coureurs souhaitant participer au semi-marathon.

La magnifique nature des Ardennes sert de décor aux Lampiris Crêtes de Spa. L'organisation y proposera quatre tracés au printemps 2019. Ceux qui souhaitent goûter au trail en Belgique optent pour le 10 kilomètres. Les coureurs plus expérimentés s'attaqueront au parcours de 32 kilomètres alors que les trailers les plus entraînés se mesureront à la distance de 55 kilomètres. Mais un semi-marathon est donc également au programme, proposant un juste milieu entre la plus courte et la plus longue distance.

Paul Van Den Bosch explique à quel type de coureur ce programme est destiné : "Je me concentre dans cette préparation aux personnes capables de boucler 16 kilomètres (10 miles) en 1h30' environ". Vous devez par ailleurs tenir compte des conditions suivantes : "Vous devez pouvoir courir de façon régulière et sans interruption durant 75 minutes. Vous devez également parcourir sans problème 30 à 35 kilomètres par semaine, répartis en trois ou quatre entraînements".

La plus longue durée de course de ce programme est de 105 minutes. Van Den Bosch vous envoie également régulièrement sur un terrain vallonné. Pas de panique si vous habitez dans une région plutôt plate, car il y a sans nul doute au moins un pont près de chez vous.

COMMENT MESUREZ-VOUS VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE ?

Celui qui suit un programme d'entraînement a tout intérêt à connaître sa fréquence cardiaque maximale. Pour la découvrir, plusieurs options sont possibles.

Un test d'effort dans un labo sportif est la meilleure manière de déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Durant un tel test, vous augmentez progressivement l'intensité jusqu'à atteindre l'effort maximal. Vous atteignez alors à la fin votre fréquence cardiaque maximale. L'évolution de votre fréquence cardiaque et de votre acide lactique seront également contrôlés, afin que vous puissiez déterminer avec précisions vos zones de fréquences cardiaques.

Celui qui ne souhaite pas se rendre dans un labo sportif peut aussi travailler avec une règle théorique et déterminer sa fréquence cardiaque maximale avec le calcul suivant : $220 - \text{votre âge}$. Une erreur de parfois environ 10 pulsations est possible avec cette formule. Il est conseillé de mesurer votre pouls au repos le matin au moment de vous lever. Maintenez votre doigt sur votre poignet et doublez le nombre de pulsations obtenu après 30 secondes.

Vous pouvez également déterminer votre fréquence cardiaque maximale en courant à une intensité maximale durant 1 minute environ avant de mesurer votre fréquence cardiaque. Faites cela par exemple sur une piste. Sans oublier bien sûr de vous échauffer au préalable.

PROGRAMME 21 KM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
40' de course tranquille (EXT)		10' accélérer (LSD) 2 x 2000 m en 10'40", réc. 2' 10' décélérer (EXT)		60' de course sur un parcours vallonné (LSD)		
10' accélérer (LSD) 20' rythme plus élevé (INT) 10' décélérer (EXT)		10' accélérer (LSD) 6 x 1000 m en 5'15", réc. 2' 10' décélérer (EXT)		50' de course très calme (LSD)		
10' accélérer (LSD) 30' rythme plus élevé (INT) 10' décélérer (EXT)		60' de course avec, après 10' en haussant le rythme, 5 x une accélération d'environ 10", suivi par 1' de jogging		70' de course sur un parcours vallonné (LSD)		
30' jogging calme (RECUPERATION)		45' de course calme (LSD)		10' accélérer (LSD) 25' rythme plus élevé (INT) 15' décélérer (EXT)		
45' de course avec, après 10' en haussant le rythme, 4 x une accélération d'environ 10", suivi par 1' de jogging		10' accélérer (LSD) 5 x 1000 m en 5'10", réc. 2' 10' décélérer (EXT)		75' de course sur un parcours vallonné (LSD)		
40' de course avec, après 10' en haussant le rythme, 5 x une accélération d'environ 10", suivi par 1' de jogging		10' accélérer (LSD) 3 x 2000 m en 10'30", réc. 2' 10' décélérer (EXT)		85' de course très calme (LSD)		
15' accélérer (EXT) 5 x 30" de jogging en côte à un rythme très élevé, réc. 3' 15' décélérer (EXT)		10' accélérer (LSD) 6 x 1000 m en 5'10", réc. 2' 10' décélérer (EXT)		100' de course avec, après 10' en haussant le rythme, 5 x une accélération d'environ 10", suivi par 1' de jogging		
45' de course calme, avec quelques changements de rythme à l'intuition (LSD, INT)		30' de course libre (RECUPERATION)		90' de course très calme (LSD)		
15' accélérer (EXT) 6 x 30" de jogging en côte à un rythme très élevé, réc. 3' 15' décélérer (EXT)		10' accélérer (LSD) 3000 m en 16', 5' course libre 2000 m en 10'20", 5' course libre 1000 m en 5'05" 10' décélérer (EXT)		90' de course sur un parcours vallonné avec, après 10' en haussant le rythme, 5 x une accélération d'environ 10", suivi par 1' de jogging (LSD)		
50' de course sur un terrain vallonné. Au feeling 3 x 5' de course intensive (EXT, INT)		10' accélérer (LSD) 2 x 3000 m en 15'45", réc. 5' 10' décélérer (EXT)		105' de course très calme (LSD)		
15' accélérer (EXT) 4 x 45" en côte à un rythme très élevé, réc. 3' 15' décélérer (EXT)		10' accélérer (LSD) 2 x 2000 m en 10'30", réc. 5' 2 x 1000 m en 5'05", réc. 3' 15' décélérer (EXT)		90' de course très calme sur un terrain vallonné (LSD)		
30' de course très calme (RECUPERATION)		30' de course très calme (RECUPERATION)				
						CRÊTES DE SPA

LÉGENDE

Marche - jogging :

Alterner marche et jogging. L'alternance s'effectue à l'intuition.

Marche > jogging :

La durée de marche peut être supérieure à celle du jogging.

Jogging :

Vous courez sans interruption à un rythme calme.

RÉCUPÉRATION (course de récupération) :

Rythme de course très lent, avec éventuellement des pauses de marche et des exercices d'étirement. (moins de 70% de la fréquence cardiaque maximale)

LSD (Long Slow Distance) :

Rythme de course lent (70-75% de la fréquence cardiaque maximale)

EXT (endurance étendue) :

Un peu plus rapide que LSD, mais encore toujours avec une sensation de confort (75-80% de la fréquence cardiaque maximale)

INT (endurance intensive) :

Plus rapide que EXT, avec une sensation moins confortable, parler est encore possible mais devient plus difficile. (81-85% de la fréquence cardiaque maximale)