

PLAN D'ENTRAINEMENT DE MARCHE NORDIQUE saison 2025 2026

Entre le 03 novembre et le 04 janvier 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

Semaine 1		du 03 /11/25 au 09/11/25		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 pyramide : 1'vite/20''lent, 2'vite/50'' lent, 3'/1'15'', 4'/1'45'', 5'/2'15'', 6'/2'45'' puis 10 minutes de récup+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement 20' puis 8 à 10 fois LA côte de sauny, montée face à la rue des digues, derrière chez Fabienne) Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h30-45 Mais au bout de 1h faire 10' de sprints « pancartes » puis reste en endurance	

(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 pendant, quand **trop d'écart** POUR TOUS

Semaine 2		du 10 /11/25 au 16/11/25		développement spécifique		
LUNDI	MARDI 11 Nov	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	FERIE	VMA LONGUE	REPOS	REPOS+PPG 3'	PPG 3'le soir	Repos
Echauffement : 20' Faire 1x 10 minutes à allure spécifique (entre 6.5 et 7km/h) Puis 20minutes de COOL étirement (pour être bien le 11)	Compète à Chartres	Echauffement : 20' Pendant 2x8minutes Récupe 2'entre chaque A allure soutenu mais que 60% de ses moyens pas à fond (régénérer) Puis10'récupe+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h30-45 entre 6 et 7km/h pas plus	

Semaine 3		du 17 /11/25 au 23/11/25		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 Faire45"/15" très vite/lent pendant les 12' 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 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 24' de 3'/3' puis reste en endurance(ou <u>championnat regionaux</u>)	

Semaine 4		du 24 /11/25 au 30/11/25			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 3x 10minutes à allure spécifique (entre 7km et 8km/h) R : 1'30"entre chaque Puis 10 minutes de récup+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire pyramide : vite/lent 6'/2'45", 5'/2'15", 4'/1'45", 3'/1'15", 2'/50", 1'/20", 45"/15" Puis 10 minutes de récup+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	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 01 /12/25 au 07/12/25			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 6x5'minutes à 100% de ses capacités. Récup 1'entre chaque Puis10'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>	MN DU TELETHON à MAINTENON	

Semaine 6		du 08 /12/25 au 14/12/25			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' Pendant 3x10minutes Récupe 2'entre chaque Faire 1'/15'' très vite/lent Puis10'récupe+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Faire 4x 9 minutes à allure spécifique (7 - 7.5km/h) R : 2'entre chaque puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>repos</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	endurance de 1h45-2h entre 6 et 6.5km/h <u>pas moins</u>	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 15 /12/25 au 21/12/25			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 2'/30'', puis 4'/30'', puis 8'/1'30'', puis 6'/1'30'', puis 3'/30'', puis 1'30''/15''. 10' de récupé+etirement	<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 2h entre 5 et 6km/h <u>pas moins</u>	Petite Compète

Semaine 8						
du 22 /12/25 au 28/12/25				développement spécifique		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG3'	VMA LONGUE	REPOS	Sortie longue	PPG 3'le soir	Repos
Echauffement : 20' Pendant 3x12minutes à allure spécifique (à 100%) R : 2'entre chaque puis 10 minutes de récupés+étirement	<u>Repos+PPG3'</u>	Echauffement : 20' Pendant 8x4minutes Récupe 30''entre chaque Puis10'récupe+étirement	<u>FERIE</u>	<u>Repos+PPG3'</u>	Endurance de 1h45-2h Mais au bout de 1h faire 10' de décrassage à 100% puis reste en endurance	

Semaine 9						
du 29 /12/25 au 04/01/26				développement spécifique		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	dimanche
VMA COURTE	REPOS+PPG3'	VMA LONGUE	REPOS	Sortie longue	Sortie longue	Repos
Séance tranquille d'1h 15 MAX	<u>Repos+PPG3'</u>	Séance tranquille d'1h15 MAX Mais au bout de 40' faire 5' de décrassage puis reste en endurance	<u>FERIE</u>	Séance tranquille d'1h chez soi	endurance de 2h <i>cool</i>	

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 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 **SCM DU SOL : 5x30secondes**

Le 25 aout 2025

Bruno LAMY

