

Plan d'entraînement XC Marathon – Niveau avancé (16 semaines – 5 à 6 entraînements/semaine)

www.vtt-xc-blog.com – Toute l'info pour la pratique du VTT Cross Country



Ce plan d'entraînement orienté longue distance convient aux vététistes qui se préparent à disputer des courses au format XC Marathon avec un objectif « compétition » : MB Race Ultra, Roc des Alpes, Roc d'Azur, La Forestière... Préparez-vous à relever le défi de votre choix !

Contenu du plan d'entraînement : 8 semaines de préparation pré-compétition avec 2 cycles de 4 semaines pour développer la puissance FTP + 6 semaines de préparation compétition pour augmenter le temps de soutien proche du seuil FTP + 2 semaines d'affûtage pour optimiser son état de forme le jour de la course. Même si ce n'est pas une filière très exploitée sur les courses XCM, des séances PMA sont réparties tout au long du plan pour servir de rappel et « tirer » la FTP vers le haut. Le travail dit « foncier » n'est pas inclus dans ce plan et doit avoir été réalisé en amont.

A qui s'adresse ce plan d'entraînement : il se destine aux vététistes qui ont un niveau avancé et se donnent pour objectif de participer à des courses XC Marathon avec une approche « compétition ». Il est adapté aux pratiquants ayant déjà au moins 2 à 3 ans de pratique régulière derrière eux et pouvant assimiler plusieurs séances intensives chaque semaine. Il convient de pouvoir consacrer en moyenne 10h par semaine à son entraînement, à raison de 5 sorties par semaine dans l'idéal. L'entraînement dans les zones d'intensité se fait soit à l'aide de la fréquence cardiaque (en % FTTHR), soit à l'aide de la puissance (en % FTP).

A noter : dans les grandes lignes il s'agit du plan que j'ai suivi pour préparer ma saison 2016, notamment la MB Race Ultra et le Grand Raid BCVS qui étaient mes deux objectifs principaux. Beaucoup d'intervalles se font sur des durées de 15 à 30', idéalement en montée. Ceci peut représenter une contrainte si vous habitez en plaine et n'avez que des côtes de 5 / 10' à disposition. Une alternative, par exemple, est de commencer l'exercice sur le plat avant la côte, de le continuer dedans, et au besoin de le finir sur le replat après. Autre solution : travailler face au vent pour augmenter la résistance.

Attention : Si vous êtes débutant, le plan d'entraînement de niveau débutant à intermédiaire sera plus adapté : [ici...](#)

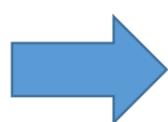
Notes :

- Tous les articles dédiés à l'entraînement sont dispo sur cette page du blog : [ici...](#)
- Si vous ne savez pas à quoi correspondent les zones d'intensité (% FTTHR ou % FTP), ni comment déterminer les vôtres, lisez cet article : [ici...](#)
- Toujours débiter votre séance par une phase d'échauffement et la finir avec une phase de retour au calme en pédalant doucement. Cet article fournit un exemple d'échauffement : [ici...](#)
- N'oubliez pas de faire contrôler votre état de santé avant de suivre un entraînement intensif. Préparer une course au format XC Marathon, ne se fait pas sans prendre quelques précautions.
- Il s'agit d'un plan d'entraînement type pour se donner les moyens d'être compétitif lors d'une course typée XC Marathon. En fonction de votre niveau et de votre expérience en cyclisme, n'hésitez pas à l'adapter en modifiant le nombre et la durée des intervalles, ou en ajoutant des jours de repos supplémentaires si vous êtes trop fatigué. Il vaut mieux se reposer une journée de plus, plutôt que de vouloir s'entraîner sans réussir à tenir les intensités cibles. N'oubliez pas que le principe de progressivité prime et qu'il faut être à l'écoute de son corps avant tout !
- Les jours sont donnés à titre indicatif, n'hésitez pas à les décaler si par exemple commencer la semaine d'entraînement le mercredi convient mieux à votre planning personnel que le lundi. Essayez juste de garder l'ordre des séances si possible.
- Chaque semaine la séance « clef » est indiquée en **couleur rouge**. C'est en quelque sorte la séance jugée comme étant la plus importante de la semaine. Essayez autant que possible de ne pas la manquer, quitte à la programmer un autre jour dans la semaine si vous ne pouvez pas faire autrement.

Séance PMA et fréquence cardiaque : selon les zones définies par A. Coggan il est conseillé de travailler à plus de 106% FTTHR. Mais à cause de la dérive cardiaque et des intervalles courts, il est compliqué de baser l'intensité de travail à PMA sur la FC. Il faut chercher à avoir une FC qui augmente au fil des répétitions, pour finalement atteindre la FCmax (ou presque) sur les dernières.

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
#1 Pré-comp 1 Durée : 8h30	Repos	Test FTP Durée : 1h00 Séance : voir cet article > ici... Mettre à jour ses zones d'intensité Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Développement FTP</u> Durée : 1h30 Séance : 2x (1' @95% FTP ou 95% FTTHR + 2' @105% FTP ou 105% FTTHR), prendre 4' récup, faire 6 séries Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Sweet Spot</u> Durée : 2h00 Séance : 4x (15' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 5' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 3h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure rappels de force dans les bosses Intensité : moyenne
#2 Pré-comp 2 Durée : 9h00	Repos	<u>Développement PMA</u> Durée : 1h00 Séance : 10x (30'' @130% FTP + 30'' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 3 séries (% FTTHR : voir note) Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Développement FTP Durée : 1h30 Séance : 3x (1' @95% FTP ou 95% FTTHR + 2' @105% FTP ou 105% FTTHR), prendre 6' récup, faire 4 séries Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Sweet Spot</u> Durée : 2h00 Séance : 4x (20' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 3h30 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure exercices de vitesse Intensité : moyenne
#3 Pré-comp 3 Durée : 9h30	Repos	<u>Développement PMA</u> Durée : 1h00 Séance : 7x (45'' @125% FTP + 45'' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 3 séries (% FTTHR : voir note) Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Développement FTP Durée : 1h30 Séance : 4x (1' @95% FTP ou 95% FTTHR + 2' @105% FTP ou 105% FTTHR), prendre 8' récup, faire 3 séries Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Sweet Spot</u> Durée : 2h00 Séance : 3x (30' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 10' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure 10x 10'' sprint la dernière heure Intensité : moyenne
#4 Récup Durée : 5h30	Repos	<u>Sweet Spot</u> Durée : 1h00 Séance : 3x (10' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 5' récup) Intensité : moyenne	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	Sweet Spot Durée : 1h30 Séance : 3x (15' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère
#5 Pré-comp 4 Durée : 9h30	Repos	Test FTP Durée : 1h00 Séance : voir cet article > ici... Mettre à jour ses zones d'intensité ! Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Soutien FTP</u> Durée : 1h30 Séance : 4x (10' @100% FTP ou 100% FTTHR + 5' récup) Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Sweet Spot + FTP</u> Durée : 2h00 Séance : 3x (3' @100% FTP ou 100% FTTHR + 17' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure rappels de force dans les bosses Intensité : moyenne
#6 Pré-comp 5 Durée : 10h00	Repos	<u>Développement PMA</u> Durée : 1h00 Séance : 5x (60'' @120% FTP + 60'' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 3 séries (% FTTHR : voir note) Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Soutien FTP</u> Durée : 1h30 Séance : 4x (12' @100% FTP ou 100% FTTHR + 6' récup) Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	Sweet Spot + FTP Durée : 2h30 Séance : 3x (5' @100% FTP ou 100% FTTHR + 20' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure exercices de vitesse Intensité : moyenne
#7 Pré-comp 6 Durée : 10h30	Repos	<u>Développement PMA</u> Durée : 1h00 Séance : 6x (60'' @120% FTP + 40'' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 3 séries (% FTTHR : voir note) Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Soutien FTP</u> Durée : 1h30 Séance : 4x (15' @100% FTP ou 100% FTTHR + 8' récup) Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	Sweet Spot + FTP Durée : 3h00 Séance : 3x (7' @100% FTP ou 100% FTTHR + 23' @88-93% ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure 10x 10'' sprint la dernière heure Intensité : moyenne

#8 Récup Durée : 6h30	Repos	<u>Sweet Spot</u> Durée : 1h00 Séance : 3x (10' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 5' récup) Intensité : moyenne	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Sweet Spot</u> Durée : 2h30 Séance : 3x (15' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère
#9 Compétition 1 Durée : 9h30	Repos	<u>Test FTP</u> Durée : 1h00 Séance : voir cet article > ici... Mettre à jour ses zones d'intensité ! Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Soutient FTP</u> Durée : 1h30 Séance : 3x (3' @100% FTP ou 100% FTTHR + 2' @105-110% FTP ou 105% FTTHR), prendre 10' récup, faire 3 séries Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Course sans objectif ou sortie rythme course</u> Durée : 2h00 Séance : travailler dans toutes les zones (Fartlek) Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure rappels de force dans les bosses Intensité : moyenne
#10 Compétition 2 Durée : 10h00	Repos	<u>Soutient PMA</u> Durée : 1h30 Séance : 7x (2' @120% FTP ou >106% FTTHR + 2' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 2 séries Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Soutient FTP</u> Durée : 1h30 Séance : 3x (2' @100% FTP ou 100% FTTHR + 3' @105-110% FTP ou 105% FTTHR), prendre 10' récup, faire 3 séries Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Sweet Spot + "Start"</u> Durée : 2h00 Séance : 3x (30" @150% FTP + 20' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 8' récup) (% FTTHR : non applicable @150% FTP, faire au feeling) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure exercices de vitesse Intensité : moyenne
#11 Compétition 3 Durée : 12h00	Repos	<u>Soutient PMA</u> Durée : 1h30 Séance : 5x (3' @120% FTP ou >106% FTTHR + 3' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 2 séries Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Gimenez</u> Durée : 1h30 Séance : 9x (1' @115% FTP ou >106% FTTHR + 4' @90% FTP ou 95% FTTHR) Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Course XCM sans objectif ou sortie rythme course</u> Durée : 4h00 Séance : travailler dans toutes les zones (Fartlek) Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure 10x 10" sprint la dernière heure Intensité : moyenne
#12 Récup Durée : 6h30	Repos	<u>Sweet Spot</u> Durée : 1h00 Séance : 3x (10' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 5' récup) Intensité : moyenne	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Sweet Spot</u> Durée : 2h00 Séance : 3x (15' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 7' récup) Intensité : moyenne	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h30 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère
#13 Compétition 4 Durée : 12h00	Repos	<u>Soutient PMA</u> Durée : 1h30 Séance : 3x (5' @115% FTP ou >106% FTTHR + 5' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 2 séries Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Gimenez</u> Durée : 1h30 Séance : 9x (1' @115% FTP ou >106% FTTHR + 4' @90% FTP ou 95% FTTHR) Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Course XCM sans objectif ou sortie rythme course</u> Durée : 4h00 Séance : travailler dans toutes les zones (Fartlek) Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure rappels de force dans les bosses Intensité : moyenne
#14 Compétition 5 Durée : 10h00	Repos	<u>Soutient PMA</u> Durée : 1h30 Séance : 3x (5' @120% FTP ou >106% FTTHR + 5' @55% FTP), prendre 10' récup, faire 2 séries Intensité : haute	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	<u>Gimenez</u> Durée : 1h30 Séance : 9x (1' @115% FTP ou >106% FTTHR + 4' @90% FTP ou 95% FTTHR) Intensité : haute	Repos ou sortie récupération	<u>Sweet Spot + "Start"</u> Durée : 2h00 Séance : 3x (30" @150% FTP + 20' @88-93% FTP ou 90-95% FTTHR + 8' récup) (% FTTHR : non applicable @150% FTP, faire au feeling) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 4h00 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure exercices de vitesse Intensité : moyenne
#15 Affutage 1 Durée : 7h00	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Rappel PMA</u> Durée : 1h30 Séance : 3x (2' @125% FTP ou >106% FTTHR + 2' @55% FTP), prendre 5' récup, faire 2 séries Intensité : haute	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Test FTP</u> Durée : 1h00 Séance : voir cet article > ici... Mettre à jour ses zones d'intensité ! Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 2h30 Séances : zones endurance / tempo @70-85% FTP ou 75-90% FTTHR, inclure 10x 10" sprint la dernière heure Intensité : moyenne
#16 Affutage 2 Durée : 3h00 + course	Repos	<u>Rappel PMA</u> Durée : 1h00 Séance : 3x (1' @125% FTP + 4' @55% FTP), prendre 8' récup, faire 2 séries (% FTTHR : voir note) Intensité : haute	<u>Rappel FTP + "Start"</u> Durée : 1h00 Séance : 4x (30" @150% FTP + 2' @100% FTP ou 100% FTTHR + 10' récup) (% FTTHR : non applicable @150% FTP, faire au feeling) Intensité : haute	Repos	<u>Déblocage</u> Durée : 1h00 Séance : 2x (5' rampe 75% vers 105% FTP ou 80 vers 105% FTTHR + 5' récup) + 4x (30" @125% FTP + 30" @55% FTP) (% FTTHR : voir note)	<u>Course objectif</u> A fond !	Repos ou sortie récupération



Vous avez des questions à propos de ce plan d'entraînement ? Des remarques à faire pour l'améliorer ?
 Vous l'avez utilisé pour préparer avec succès votre objectif ?
 N'hésitez pas à laisser un commentaire sur le blog [en cliquant ici ...](#)