

Plan d'entraînement XC Marathon – Niveau débutant / intermédiaire (16 semaines – 4 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 ou randonnées longue distance : 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 foncier avec 2 cycles de 4 semaines pour travailler l'endurance, les qualités de base vélocité / force, et commencer à s'habituer aux changements de rythme + 6 semaines de pré-compétition en intégrant des séances un peu plus intenses + 2 semaines d'affutage pour optimiser son état de forme le jour de la course.

A qui s'adresse ce plan d'entraînement : il se destine aux vététistes qui ont un niveau débutant à intermédiaire et se donnent comme objectif de finir des épreuves XC Marathon d'environ 60 à 80km avec une moyenne de 2500 à 3500m de D+. Il convient aussi aux randonneurs qui veulent se lancer sur des parcours exigeants. Le travail en « Endurance » et « Tempo » est très présent afin de construire un bon socle d'endurance chez les pratiquants qui débutent avec les longues distances. Il convient de pouvoir consacrer 7 à 8h par semaine à son entraînement, à raison de 4 sorties par semaine dans l'idéal. L'entraînement dans les zones d'intensité se fait soit à l'aide des sensations (échelle RPE notant l'effort de 0 à 10), soit à l'aide de la fréquence cardiaque (en % FTNR).

A propos du « stage montagne » : ce plan d'entraînement contient majoritairement des séances basées sur une répétition d'efforts dans des bosses courtes pour le rendre accessible à tous, quel que soit son lieu d'entraînement. Autant il est facile de trouver des bosses de 5' autour de chez soi, autant tout le monde n'a pas la chance d'avoir des cols à proximité pour s'y entraîner. Si vous souhaitez participer à une course en montagne, il est quand même utile de vous confronter au dénivelé une fois avant si possible. Ce stage en montagne est présent dans ce but : vous mettre face à la difficulté du dénivelé, en plus de chercher à accumuler les heures sur le vélo pour augmenter votre résistance à l'effort. Idéalement placé 2 semaines avant votre objectif, vous aurez le temps de récupérer et les progrès réalisés seront encore frais.

Notes :

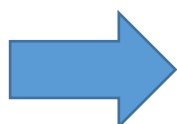
- Tous les articles dédiés à l'entraînement sont dispo sur cette page du blog : [ici...](#)
- Si vous ne savez pas à quoi correspondent les zones d'intensité (échelle RPE ou fréquence cardiaque), ni comment déterminer les vôtres, lisez cet article : [ici...](#)
- Toujours débiter la séance par une phase d'échauffement et la finir en pédalant doucement.
- 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 de participer à une course 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. 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 en fonction de votre planning personnel. Vous pouvez aussi réduire le nombre de sorties si 4 est de trop, vous progresserez quand même, mais simplement un peu moins vite.

Zones de travail :

- Endurance : s'habituer à passer du temps sur le vélo et à maintenir des efforts modérés mais longs ; Sensation : effort faible à modéré, tenir une conversation continue doit rester possible (RPE : 2 à 3)
- Tempo : développer son endurance musculaire avec des efforts un peu plus soutenus qu'en zone d'endurance « basse », utile lorsqu'il faut passer un col en montagne par exemple ; Sensations : effort modéré à légèrement inconfortable, parler reste possible mais avec des interruptions (RPE : 3 à 4)
- Changement de rythme : alternance de phases rapide/récupération (travail simplifié de la PMA) pour s'habituer à l'inconfort d'une fréquence cardiaque élevée dans un raidard par exemple ; Rapide = effort important, essoufflement très prononcé (RPE : 6 à 7) / Récup = pédalage souple (RPE : inférieur à 2)
- Sprint : effort maxi sur une courte durée, typiquement 10/15'' dans ce plan, évitez de se « diéséliser » pendant les sorties en endurance (RPE : supérieur à 7)

Semaine	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
#1 Foncier 1 Durée : 7h00	Repos	<u>Endu / Tempo + Sprints</u> Durée : 1h30 Séance : endurance, tempo dans les bosses + 10x 10'' sprint en vélocité (env. 5' entre 2) Intensité : moyenne	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 1h30 Séance : parcours vallonné, passer les côtes en vélocité (environ 10 côtes de 3 à 5', braquet souple) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 3h00 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#2 Foncier 2 Durée : 7h30	Repos	<u>Endu / Tempo + Sprints</u> Durée : 1h30 Séance : endurance, tempo dans les bosses + 12x 10'' sprint en vélocité (env. 5' entre 2) Intensité : moyenne	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 1h30 Séance : parcours vallonné, passer les côtes en force assis (environ 10 côtes de 3 à 5', cadence 50 à 60rpm) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 3h30 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#3 Foncier 3 Durée : 8h00	Repos	<u>Endu / Tempo + Sprints</u> Durée : 1h30 Séance : endurance, tempo dans les bosses + 15x 10'' sprint en vélocité (env. 5' entre 2) Intensité : moyenne	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 1h30 Séance : parcours vallonné, passer les côtes en force (environ 10 côtes de 3 à 5', alterner assis et danseuse) Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 4h00 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#4 Récup Durée : 5h00	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 2h00 Séances : rester principalement en endurance Intensité : moyenne
#5 Foncier 4 Durée : 7h30	Repos	<u>Endu / Tempo + Sprints</u> Durée : 1h30 Séance : endurance, tempo dans les bosses + 10x 10'' sprint en force (env. 5' entre 2, départ sur gros braquet au ralenti jusqu'à 80rpm) Intensité : moyenne	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 1h30 Séance : parcours vallonné, passer les côtes en alternant la position assis / danseuse, et vélocité / force (environ 10 côtes de 3 à 5') Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 3h30 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#6 Foncier 5 Durée : 8h00	Repos	<u>Endu / Tempo + Sprints</u> Durée : 1h30 Séance : endurance, tempo dans les bosses + terminer en sprint danseuse en haut de chaque bosse Intensité : moyenne	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 1h30 Séance : parcours vallonné, passer les côtes au tempo avec 30'' plus rapide au milieu (environ 10 côtes de 3 à 5') Intensité : moyenne	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 4h00 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#7 Foncier 6 Durée : 8h30	Repos	<u>Endu / Tempo + Sprints</u> Durée : 1h30 Séance : endurance, passer les bosses en augmentant le rythme tout du long pour finir au sprint en haut de chaque bosse Intensité : haute	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 1h30 Séance : parcours vallonné, accélérer 30'' en bas des côtes, continuer au tempo, et finir en sprintant sur le haut (environ 10 côtes de 3 à 5') Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 4h30 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne

#8 Récup Durée : 5h00	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Sortie longue (en groupe au choix)</u> Durée : 2h00 Séances : rester principalement en endurance Intensité : moyenne
#9 Pré-comp 1 Durée : 8h00	Repos	<u>Changement de rythme</u> Durée : 1h30 Séance : travailler en variant le rythme dans une côte, alternance 30'' rapide / 60'' récup, cumuler 20' environ (3x 7' par exemple) Intensité : haute	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Rando sportive ou course sans objectif</u> Durée : 2h00 Séance : si rando la faire avec du rythme au moins partiellement; si course chercher le meilleur chrono possible en essayant de garder l'effort constant Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 3h30 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#10 Pré-comp 2 Durée : 8h30	Repos	<u>Changement de rythme</u> Durée : 1h30 Séance : travailler en variant le rythme dans une côte, alternance 30'' rapide / 45'' récup, cumuler 25' environ (3x 8' par exemple) Intensité : haute	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Travail en côtes</u> Durée : 2h00 Séance : parcours vallonné, accélérer 30'' en bas des côtes, continuer au tempo, et finir en sprintant sur le haut (environ 10 côtes de 3 à 5') Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 4h00 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#11 Pré-comp 3 Durée : 9h30	Repos	<u>Changement de rythme</u> Durée : 1h30 Séance : travailler en variant le rythme dans une côte, alternance 45'' rapide / 45'' récup, cumuler 25' environ (3x 8' par exemple) Intensité : haute	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Rando sportive ou course sans objectif</u> Durée : 3h00 Séance : si rando la faire avec du rythme au moins partiellement; si course chercher le meilleur chrono possible en essayant de garder l'effort constant Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 4h00 Séances : travail en fonction du terrain type fartlek, principalement en endurance (inclure passages techniques, bosses, etc...) Intensité : moyenne
#12 Récup Durée : 4h00	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 2h00 Séances : rester principalement en endurance Intensité : moyenne	Repos + trajet Rouler 30 à 60' en arrivant pour se dégourdir les jambes, aucune sensation d'essoufflement, braquet souple
#13 Pré-comp 4 « Stage montagne » Durée : 14h00	<u>Sortie longue avec dénivelé</u> Durée : 3h00 Séance : rouler aux sensations, s'acclimater à la pente Intensité : moyenne	<u>Changement de rythme dans le D+</u> Durée : 2h00 Séance : travailler en variant le rythme dans le D+, 3x 10' avec alternance 30'' rapide / 60'' récup ; bien récupérer entre chaque série Intensité : haute	<u>Tempo dans le D+</u> Durée : 3h00 Séance : travail en zone tempo dans le D+ en visant 3x 20' d'ascension, reste du temps en endurance Intensité : moyenne	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Technique pilotage</u> Durée : 2h00 Séance : profiter du dénivelé pour travailler sa technique en descente, utiliser les remontées mécaniques si dispo Intensité : légère	<u>Tempo dans le D+</u> Durée : 3h00 Séance : travail en zone tempo dans le D+ en visant 3x 20' d'ascension, reste du temps en endurance Intensité : moyenne	Repos + trajet
#14 Récup Assimiler la charge du stage Durée : 5h00	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 2h00 Séances : rester principalement en endurance Intensité : moyenne
#15 Affutage 1 Durée : 6h00	Repos	<u>Rappel rythme</u> Durée : 1h00 Séance : travailler en variant le rythme dans les côtes, alternance 30'' rapide / 60'' récup, cumuler 20' environ (3x 7' par exemple) Intensité : haute	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Technique pilotage</u> Durée : 1h00 Séance : travail technique en descente et montée, sur single, etc... Intensité : légère	Repos	<u>Endu / Tempo</u> Durée : 1h00 Séance : endurance, passer les bosses en augmentant le rythme tout du long pour finir un peu plus vite qu'en zone tempo en haut de chaque bosse Intensité : haute	<u>Sortie longue (en groupe ?)</u> Durée : 2h00 Séances : rester principalement en endurance Intensité : moyenne
#16 Affutage 2 + Course Durée : 3h00 + course	Repos	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	<u>Sortie récupération</u> Durée : 1h00 Séance : pédalage souple, pas d'essoufflement Intensité : légère	Repos	<u>Déblocage</u> Durée : 1h00 Séance : rouler en souplesse, après 15/20' placer 5 sprints de 10'' en vitesse, bien récupérer entre les efforts Intensité : légère	Course objectif Tête haute, profonde respiration... Top Départ, à 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 ...](#)