

# PREPA ANCILEVIENNE 2026

Planification sur 12 semaines

## Généralités

Durant les 12 prochaines semaines, tes coachs RM Club t'ont préparé une planification afin de te préparer au mieux à l'Anciléviennne qui aura lieu le dimanche 13 Septembre 2026.

Tes coachs te proposent 12 semaines évolutives afin d'aller chercher le meilleur de tes capacités le jour J !

Pour chaque séance, nous te donnons : le temps de travail, le temps de récupération et la fréquence cardiaque visée.

## Consignes générales

- Zone bleue/verte : 60-75% FCmax (endurance facile)
- Zone orange : 80-90% FCmax (seuil anaérobie) allure active
- Zone rouge : >90% FCmax (effort intense, à limiter)
- Toujours inclure : échauffement 10-15 minutes footing très facile + retour au calme 5-10 minutes
- Hydratation et alimentation recommandées sur les sorties > 1h
- En cas de fatigue : diminuer intensité ou volume

## Semaine n°1

*40 ans... ça mérite au moins 40km de sourire !*

### 22-28 juin

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 40' footing facile
- Séance 2 - **Endurance active** 35' footing + 5 accélérations courtes (100m)
- Séance 3 - **Spécifique** | 6x1' rapide / 2' récupération
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

## Semaine n°2

*Le lac d'Annecy nous attend... doucement mais sûrement !*

### 29 juin-5 juillet

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 45' footing facile
- Séance 2 - **Endurance active** 40' footing + 8' soutenu
- Séance 3 - **Spécifique** | 8x45" rapide / 45" lent
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

## Semaine n°3

*L'ancilevienne : la seule course où l'on peut abandonner... le vélo à l'autre !*

### 6-12 juillet

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 50' footing facile
- Séance 2 - **Endurance active** 45' footing + 10' à allure active
- Séance 3 - **Spécifique** | 5x2' rapide / 2' récupération
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

## Semaine n°4

*Objectif : arriver vivants aux ravitos !*

### 13-19 juillet

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 55' footing vallonné
- Séance 2 - **Endurance active** 45' footing + 10' rapide
- Séance 3 - **Spécifique** | 3x5' à 85% FCmax / 3' récupération
- Séance 4 - **Renforcement standart**

## Semaine n°5

*À ce stade, les cuisses commencent à négocier !*

### 20-26 juillet

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 1h footing vallonné
- Séance 2 - **Endurance active** 50' footing + 10' active
- Séance 3 - **Spécifique** | 10x1'30" rapide / 1' lent
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

## Semaine n°6

*Semaine fraîcheur : même les champions lèvent un peu le pied !*

### 27 juillet-2 août

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 45' footing très facile
- Séance 2 - **Endurance active** 35' footing relax + éducatifs
- Séance 3 - **Spécifique** | 5x1' rapide / 2' lent
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

## Semaine n°7

*Mi-plan... les jambes doutent, le mental prend le relais !*

## 3-9 août

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 1h05 footing vallonné
- Séance 2 - **Endurance active** 50' footing + 15' à allure soutenue
- Séance 3 - **Spécifique** | 4x6' au seuil / 3' récupération
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

### Semaine n°8

*Le binôme parfait : un qui court, un qui râte !*

## 10-16 août

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 1h10 footing
- Séance 2 - **Endurance active** 1h avec finish rapide 10'
- Séance 3 - **Spécifique** | 8x2' rapide / 2' lent
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

### Semaine n°9

*Le lac sera beau... mais il faudra quand même pédaler !*

## 17-23 août

- Séance 1 - **Endurance fondamentale** | 1h15 footing vallonné
- Séance 2 - **Endurance active** 55' + 20' au seuil
- Séance 3 - **Spécifique** | 6x3' en côte / récup en descente
- Séance 4 - **Renforcement musculaire**

### Semaine n°10

*Dernier gros bloc : les mollets vont envoyer un courrier de plainte !*

## 24-30 août

- **Séance 1 - Endurance fondamentale** | 1h20 footing
- **Séance 2 - Endurance active** 1h footing avec 15' finish rapide
- **Séance 3 - Spécifique** | 5x4' rapide / 2' récupération
- **Séance 4 - Renforcement musculaire**

## Semaine n°11

*On affine la machine avant la fête des 40 ans !*

### 31 août - 6 septembre

- **Séance 1 - Endurance fondamentale** | 45' footing facile
- **Séance 2 - Endurance active** 35' footing relax + 5 accélérations (100m)
- **Séance 3 - Spécifique** | 4x2' rapide / 2' lent
- **Séance 4 - Renforcement musculaire léger**

## Semaine n°12

*40e édition : maintenant on profite de l'ambiance et on envoie !*

### 7-13 septembre

- **Séance 1 - Endurance fondamentale** | 25' footing très facile
- **Séance 2 - Endurance active** 20' footing + 5 accélérations (100m)
- **Séance 3 - Ancilevienne ! Bonne course !**







## Planification du Renforcement musculaire

La séance se décompose en 2 parties :








- Le gainage dynamique,
- Le renforcement musculaire.

Pour chacune de ces 10 séries d'un exercice sont à faire avant de passer au suivant ! Pour créer une progression sur chacun de ces exercices, tes coachs te recommandent d'augmenter le nombre de séries plutôt que le temps de travail.

- Le Gainage dynamique

Exercice	Exécution	Image	Nb série	Nb reps	Récup
<b>Swimming</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ en position quadrupédique.</li> <li>• Lève bras et jambe opposée en gardant le dos neutre.</li> <li>• Cherche l'horizontalité.</li> <li>• Contracte le périnée.</li> <li>• Alterne droite et gauche à chaque série.</li> </ul>		10	10''	5''
<b>Hollow une jambe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongé sur le dos.</li> <li>• Mains dans le dos pour garder la cambrure naturelle du dos.</li> <li>• Redresse une jambe en la gardant tendue.</li> <li>• Contracte le périnée.</li> <li>• Alterne droite et gauche à chaque série.</li> </ul>		10	10''	10''
<b>Extension de hanche une jambe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongé sur le dos, talons proches des fesses.</li> <li>• Etend les hanches pour charger un alignement genoux / hanches / épaules.</li> <li>• Redresse une jambe en la gardant tendue.</li> <li>• Contracte le périnée.</li> <li>• Alterne droite et gauche à chaque série.</li> </ul>		10	10''	5''
<b>Planche sur une jambe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En position de planche sur les avant-bras.</li> <li>• Redresse une jambe en la gardant tendue.</li> <li>• Contracte le périnée.</li> <li>• Alterne droite et gauche à chaque série.</li> </ul>		10	10''	5''
<b>Superman alterné</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ allongé sur le ventre.</li> <li>• Redresse la jambe et le bras opposé.</li> <li>• Contracter le périnée.</li> <li>• Alternier droite et gauche à chaque série.</li> </ul>		10	10''	5''
<b>Planche latérale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ sur le coude en position latérale, genoux légèrement fléchis.</li> <li>• Hanches au plus haut et complètement perpendiculaire au sol.</li> <li>• Contracte le périnée.</li> </ul>		10	10''	10'

- Renforcement musculaire

Exercice	Exécution	Image	Nb série	Nb reps	Récup
<b>Presse à cuisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps.</li> <li>• Pousse autant en pointe de pied qu'en talon.</li> <li>• <b>Veiller à ne pas verrouiller les genoux les genoux en extension.</b></li> </ul>		3	15	1'
<b>Leg Curl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps.</li> <li>• Veille à redresser les pointes de pied et les garder parallèles durant tout le mouvement.</li> </ul>		3	15	1'
<b>Abducteur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps.</li> <li>• Amplitudes maximales.</li> </ul>		3	15	1'
<b>Adducteur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps.</li> <li>• Amplitudes maximales.</li> </ul>		3	15	1'
<b>Flexion de genou élastique ou KB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monte le genou et le bras opposé et maintenir la position 1 seconde avant de reposer le pied.</li> </ul>		3	15	1'
<b>Kick back poulie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le câble doit déjà être tendu en position de départ</li> <li>• Garde la flexion du genou constante durant tout le mouvement.</li> <li>• Trouve la charge pour peiner à arriver à 15 reps.</li> </ul>		3	15	1'
<b>Extension mollets</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Va chercher une flexion et une extension maximale</li> <li>• La main peut aider à garder l'équilibre mais n'aide pas le mouvement</li> </ul>		3	15	1'

Pour tous les exercices, le tempo du mouvement est d'une seconde pour contracter et une seconde pour relâcher. Ne prend pas de récupération après la contraction ou le relâchement.

**Si vous ne pouvez pas vous entraîner en salle, nous vous proposons des exercices de renforcement sans utiliser les machines de musculation ci-dessus.**

**Méthode : 3 séries de 15 répétitions pour 1min de récupération**

#### **+ Fentes marchées**



- Vers l'avant, contrôler l'avancée du genou en gardant le pied avant à plat.
- C'est la cuisse avant qui travaille.
- Le buste doit rester grand mais peut s'incliner légèrement vers l'avant.

#### **+ Extension mollets sur une marche**



- S'aider d'un appui pour l'équilibre.
- Les pieds sont écartés largeur de bassin.
- Laisser les talons descendre pour sentir un étirement léger dans les mollets.

#### **+ Montée de marche d'escaliers**

- Monter + descente.
- Compter 30 marches.
- Contrôler la descente en restant droit et gainé.
- Freiner la descente dès la pose du pied à la force du mollet, de la voûte plantaire et des cuisses.

#### **+ Fente latérale**



- Une jambe tendue, l'autre genou se fléchit en direction des orteils.
- Les pieds bien à plat.
- Contrôler la descente en gardant le dos droit.
- Ne pas alterner à chaque répétition