BROMONT ULTRA

COURIR PLUS, DONNER PLUS

RUN WITH US COACHING

C T B

Bromont ULTRA

PLAN D'ENTRAÎNEMENT 160 KM

Bienvenue dans la communauté de trail running de Bromont et félicitations pour avoir franchi la première étape vers un coureur plus fort et plus confiant !

Ce plan d'entraînement a été créé par Talia Chevassus, coach certifiée UESCA en course à pied et ultra-trail ainsi que coureuse de trail compétitive, en collaboration avec Alister Gardner, cofondateur du Bromont Ultra, concepteur des parcours et ancien athlète élite Salomon, et Audrey Larroquette, également cofondatrice du BU, et fondatrice & Directrice Générale du Club de Trail de Bromont.

En suivant ce plan, vous vous engagez dans une approche d'entraînement progressive et sécuritaire, conçue pour vous amener à la ligne de départ en bonne santé, avec le sourire, prêt(e) à donner le meilleur de vous-même le jour de la course.

Comprendre le processus

La course à pied est un sport de progression qui demande de la patience. Bien que votre système cardiovasculaire puisse s'adapter relativement rapidement, vos muscles, tendons et os nécessitent plus de temps pour se renforcer. Si vous ressentez des douleurs persistantes pendant votre entraînement, consultez un spécialiste, tel qu'un physiothérapeute sportif.

Comment suivre le plan

La vie est imprévisible — il est normal de manquer occasionnellement un entraînement. Ne vous inquiétez pas ! Toutefois, pour progresser de manière sécuritaire et efficace, la régularité est essentielle.

Phases d'entraînement

Ce plan est divisé en cinq « mésocycles » ou blocs d'entraînement, chacun d'une durée de quatre semaines :

1. **Phase de préparation** : Établir votre routine et commencer à développer votre capacité aérobique.
2. **2 x Phase de construction** : Accentuer l'augmentation de l'endurance et de la vitesse.
3. **2 x Phase spécifique à la course** : Effectuer des entraînements simulant les conditions et exigences de la course.

Puis la semaine d'affûtage (taper) : Une période de repos final pour permettre à votre corps de récupérer pleinement et d'arriver au sommet de votre forme le jour J.

Si vous avez besoin de soutien supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter. Nous proposons un programme de soutien dédié aux athlètes du Bromont Ultra, incluant un forum de questions/réponses avec un coach, des conseils en nutrition, gestion de course et entraînement en musculation, ainsi que du coaching personnalisé avec des plans individualisés et un accès illimité à votre coach.

Gérer votre effort pendant les entraînements

Différents niveaux d'intensité d'exercice entraînent différentes adaptations physiologiques. Par exemple, les efforts faciles développent principalement la capacité aérobie en augmentant le nombre de mitochondries (les "centrales énergétiques" de nos cellules) et la densité capillaire, ce qui améliore la circulation sanguine et l'endurance. À l'inverse, les entraînements à haute intensité ciblent la capacité anaérobie, aidant à développer la vitesse et la résistance à la fatigue.

Dans ce plan, nous utilisons 5 zones d'effort, mesurables soit par la perception de l'effort, soit par la fréquence cardiaque (FC). Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, pas d'inquiétude : l'évaluation par perception est tout aussi efficace.

ZONE	% MAX FC	Description	Taux d'effort perçu
Z1	Moins que 70%	Très facile, conversation aisée	2
Z2	70-80%	Allure confortable et soutenable	3-4
Z3	80-90%	Difficile mais soutenable pendant 20 à 40 minutes	5-6
Z4	90-95%	Difficile, conversation très difficile	7-8
Z5	95+%	Très difficile, soutenable uniquement sur de courtes périodes	9-10
R	--	R = récupération passive entre les intervalles	1

Sortie faciles: Réalisés en zones 1 à 2, et en particulier en zone 1 les journées suivant des efforts intenses comme les intervalles. Ces sorties facilitent la récupération tout en continuant à développer la capacité aérobie.

Intervalles: Une méthode d'entraînement qui accumule un volume important d'effort intense en une seule séance. L'objectif est de donner un effort maximal tout en maintenant des performances constantes du premier au dernier intervalle. Évitez de partir trop vite et de perdre en énergie. **Commence chaque entraînement par un échauffement de 10 minutes (Zone 1) et termine par un retour au calme de 10 minutes (également en Zone 1)**.

Exemple: 6 x (1' Z4 + 1' R) signifie une course de 1 minute à haute intensité (zone 4), suivie d'une pause de 1 minute, répétée 6 fois. Il s'agit d'un seul bloc d'intervalles. Parfois, il peut y avoir plusieurs blocs ou deux types différents de blocs. Dans ce cas, prenez 2 à 3 minutes de repos entre chaque bloc.

Tempo : Un effort continu à haute intensité (zone 3) pour développer le seuil aérobie. **Prenez 10' pour vous échauffer (Zone 1) avant l'effort.**

Accélérations (ou "strides"): courtes accélérations de 20 à 30 secondes, jusqu'à 85–90 % de votre vitesse max, avec un ralentissement progressif. Elles visent à améliorer la technique, la cadence et l'efficacité sans fatigue importante. **À faire après une sortie facile ou en échauffement.**

Entraînement croisé: Le cross-training permet de maintenir la forme physique tout en réduisant l'impact sur les muscles et articulations spécifiquement sollicités par la course. Comme le vélo, le soccer ou le CrossFit.

Longue sortie: Conçue pour développer ton endurance aérobie et t'entraîner dans des conditions similaires à celles de la course. Profite de ces séances pour tester ton ravitaillement et ton équipement. Idéalement, ces sorties doivent se faire en sentier pour reproduire au mieux les conditions du jour J.

Renforcement musculaire: Des exercices ciblés pour renforcer certains muscles ou groupes musculaires. Le travail de force améliore l'économie de course, la posture et la résistance aux blessures. À réaliser idéalement 2 à 3 fois par semaine. Consulte notre guide de musculation spécifique au trail.

Récupération: Les jours de repos sont essentiels ! C'est pendant ces périodes que votre corps assimile les charges d'entraînement et devient plus fort. Sans une récupération adéquate, vous risquez de vous entraîner en état de fatigue, ce qui ralentit vos progrès et augmente le risque de blessure.

Un mot de vos entraîneurs

Il y aura des moments difficiles dans les semaines à venir — mais restez constant et faites confiance au processus. Vous allez progressivement développer votre force, votre endurance et votre confiance. Nous croyons en vous et avons hâte de vous voir franchir la ligne d'arrivée avec fierté. Comme le dit le Club de Trail de Bromont : « Rien n'arrête un trail runner ! »

Bonne continuation,

Talia, Alister & Audrey

BROMONT ULTRA PLAN D'ENTRAÎNEMENT **160 KM**

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Intervalles sur le plat	Sortie facile	Récup	Entraînement croisé optionel	Longue sortie	Sortie facile
DESCRIPTION	Repos	6 x (1' Z4 +1' R)	30' Z1	Repos	30-60'	14 km Z2 400 m D+	30' Z1-2 + 4 x accélérations
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES	Vous pouvez imprimer ce plan et ajoute vos notes						

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Intervalles sur le plat	Sortie facile	Récup	Entraînement croisé optionel	Longue sortie	Sortie facile
DESCRIPTION	Repos	4 x (2' Z4 +2' R)	30' Z1	Repos	30-60'	16 km Z2 500 m D+	40' Z1-2 + 4 x accélérations
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES							

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Intervalles sur le plat	Sortie facile	Récup	Entraînement croisé optionel	Longue sortie	Sortie facile
DESCRIPTION	Repos	5 x (2' Z4 +2' R)	30' Z1	Repos	30-60'	18 km Z2 550 m D+	40' Z1-2 + 4 x accélérations
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES							

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Intervalles sur le plat	Sortie facile	Récup	Entraînement croisé optionel	Longue sortie	Sortie facile
DESCRIPTION	Repos	3 x (3' Z4 +2' R)	30' Z1	Repos	30-60'	20 km Z2 600 m D+	50' Z1-2 + 4 x accélérations
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

C T B

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA PLAN D'ENTRAÎNEMENT **160 KM**

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Intervalles sur le plat	Sortie facile	Récup	Entraînement croisé optionel	Longue sortie	Sortie facile
DESCRIPTION	Repos	3 x (2' Z4 +2' R)	30' Z1	Repos	30'	14 km Z2 400 m D+	30' Z1-2 + 4 x accélérations
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	BASSE	RÉCUP	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES							

SEMAINE 6	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Récup	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	10 x (30" Z5 + 30" R)	11 km Z1-2	Repos	20 km Z2 800 m D+	10 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	RÉCUP	MOYENNE	BASSE
NOTES							

SEMAINE 7	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Entrainement croisé optionelle	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	10 x (1' Z5 +1' R)	13 km Z1-2	45-60'	23 km Z2 900 m D+	16 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 8	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	13 Km Z1-2 + 4 x accélérations	15 x (1' Z4 +1' R)	16 km Z1-2	90' de nuit ou **CTB**	26 km Z2 1000 m D+ ou **CTB**	18 km Z1-2 ou **CTB**
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	MOYENNE	HAUTE	MOYENNE
NOTES	*CTB: (Facultatif) Remplacez votre entraînement par un camp de course en sentier de 3 jours organisé par le Club de Trail de Bromont. Idéale pour vous concentrer sur votre entraînement et échanger avec d'autres coureurs et l'équipe. Plus d'infos sur leur site web						

RUN WITH US COACHING

CTB

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA PLAN D'ENTRAÎNEMENT **160 KM**

SEMAINE 9	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	9 Km Z1-2 + 4 x accélérations	10 x (2' Z4 +1' R)	13 km Z1-2	7 Km Z1-2 + 4 x accélérations	16 km Z2 650 m D+	12 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES							

SEMAINE 10	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	12 Km Z1-2 + 4 x accélérations	8 x (3' Z4 +2' R)	16 km Z1-2	8 Km Z1-2 + 4 x accélérations	26 km Z2 1000 m D+	16 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	MOYENNE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 11	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	16 Km Z1-2 + 4 x accélérations	15' Z3 + 5 x (3' monte Z4/ recup en descente)	16 km Z1-2	9 Km Z1-2 + 4 x accélérations	28 km Z2 1100 m D+	19 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	MOYENNE	HAUTE	BASSE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 12	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Tempo	Sortie facile	Entrainement croisé optionelle	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	20' Z3	12 km Z1-2	45-60'	20 km Z2 800 m D+	16 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	MOYENNE	MOYENNE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

CTB

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA PLAN D'ENTRAÎNEMENT **160 KM**

SEMAINE 13	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Tempo	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	13 Km Z1-2 + 4 x accélérations	30' Z3	15 km Z1-2	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	29 km Z2 1200 m D+	20 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	MOYENNE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 14	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Tempo	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	13 Km Z1-2 + 4 x accélérations	45' Z3	16 km Z1-2	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	32 km Z2 incluant 30' Z3 1300 D+	23 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	MOYENNE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 15	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Entrainement croisé optionelle	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	3 x 3 Z3 /2 Z4/1 Z5	13 km Z1-2	45-60'	22 km Z2 900 m D+	18 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	MOYENNE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 16	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	16 Km Z1-2 + 4 x accélérations	6 x (2' monte Z4 + recup en descente)	19 km Z1-2	2h30 de nuit	38 km Z2 1500 m D+	30 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	MOYENNE	HAUTE	MOYENNE	HAUTE	HAUTE	HAUTE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

CTB

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA PLAN D'ENTRAÎNEMENT **160 KM**

SEMAINE 17	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	13 Km Z1-2 + 4 x accélérations	5 x (3' monte Z4 + recup en descente)	13 km Z1-2	9 Km Z1-2 + 4 x accélérations	24 km Z2 incluant 30' Z3 1000 m D+	16 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 18	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Tempo	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	16 Km Z1-2 + 4 x accélérations	60' Z3	20 km Z1-2	11 Km Z1-2 + 4 x accélérations	50 km Z2 2000m D+	30 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	MOYENNE	HAUTE	MOYENNE	BASSE	HAUTE	HAUTE
NOTES							

SEMAINE 19	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	13 Km Z1-2 + 4 x accélérations	15' Z3 + 5 x (3' monte Z4 + recup en descente)	13 km Z1-2	9 Km Z1-2 + 4 x accélérations	29 km Z2 1200 m D+	18 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	HAUTE	MOYENNE
NOTES							

SEMAINE 20	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Sortie facile	Intervalles en trail	Sortie facile	Sortie facile	Longue sortie	Longue sortie sur terrain vallonné
DESCRIPTION	Repos	10 Km Z1-2 + 4 x accélérations	20' Z3 + 5 x (1' monte Z4 + recup en descente)	10 km Z1-2	6 km Z1-2	20 km Z2 800 m D+	10 km Z1-2
INTENSITÉ	RÉCUP	BASSE	HAUTE	BASSE	BASSE	MOYENNE	BASSE
NOTES							

RUN WITH US COACHING

CTB

Bromont ULTRA

BROMONT ULTRA PLAN D'ENTRAÎNEMENT **160 KM**

SEMAINE 21	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉNTRAINE MENT	Récup	Intervalles en trail	Récup	Récup	''Shake out''	Course	Récup
DESCRIPTION	Repos	3 Km Z1, 3 Km Z3, 3Km Z1	Repos	Repos	20-30' Z1	**BROMONT ULTRA 160 km 6492 m D+**	Repos
INTENSITÉ	RÉCUP	HAUTE	RÉCUP	RÉCUP	BASSE	COURSE	RÉCUP
NOTES							

RUN WITH US COACHING

C T B

Bromont ULTRA

RPE RATE OF PERCEIVED EFFORT

RPE SCALE	RATE OF PERCEIVED EXERTION (RPE)
10	**MAX EFFORT ACTIVITY** Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time
9	**VERY HARD ACTIVITY** Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breathe and speak only a few words
7-8	**VIGOROUS ACTIVITY** Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence
4-6	**MODERATE ACTIVITY** Breathing heavily, can hold a short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging
2-3	**LIGHT ACTIVITY** Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation
1	**VERY LIGHT ACTIVITY** Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc