

MB RACE : VOTRE PLAN D'ENTRAINEMENT À M-3



Se préparer à la course de VTT la plus difficile au monde

La **MB Race** est l'une des courses de VTT les plus exigeantes au monde, demandant non seulement de la résistance physique mais aussi une maîtrise technique et mentale face à des dénivelés impressionnants. La préparation à une telle course nécessite un travail ciblé sur plusieurs aspects physiologiques et techniques.

Nous souhaitons vous donner des pistes pour continuer votre préparation grâce à **ce plan d'entraînement à M-3 divisé en 3 blocs de 4 semaines** qui aura pour principaux objectifs :

- ✓ **Endurance aérobie et musculaire** : Développer une capacité à maintenir un effort soutenu sur plusieurs heures tout en préservant l'intégrité des muscles.
- ✓ **Renforcement musculaire spécifique** : Optimiser la puissance dans les ascensions et la technique dans les descentes.
- ✓ **Gestion de l'énergie et résilience mentale** : Apprendre à gérer l'effort, les ravitaillements et à rester lucide pendant la course.
- ✓ **Maîtrise technique** : Améliorer les compétences en descente et en montée, avec un accent particulier sur les terrains variés rencontrés en course.

La clé du succès réside dans la régularité et l'adaptation des séances en fonction de vos ressentis et de vos progrès. Assurez-vous également de bien gérer la récupération et l'alimentation pour maximiser vos performances.

Qui est derrière ce plan ?

JULIETTE LESUEUR

Passionnée par les sports d'endurance (course à pied, trail, vélo), j'ai suivi des études en STAPS avec une spécialisation en entraînement. Aujourd'hui, **j'exerce en tant que coach pour plusieurs clubs du bassin annécien et j'assure le suivi individuel d'athlètes.**



J'ai d'ailleurs suivi **Arthur Lehec, ambassadeur de la MB Race, dans sa préparation à la Cape Epic**, course mythique d'Afrique du Sud.

Compétitrice dans l'âme, je mets mon expertise et ma passion au service des coureurs souhaitant progresser et optimiser leur entraînement et atteindre leurs objectifs qu'il soit compétitifs ou récréatifs

Contact pour un coaching personnalisé

✉ jlrcaching@outlook.fr

🌐 www.jlrcaching.fr

📷 [@jlr_coaching](https://www.instagram.com/jlr_coaching)

SEMAINE 1 À 4 : DÉVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE BASE



Objectifs du premier cycle

- ✓ Construire une base d'endurance aérobie et de force musculaire
- ✓ Habituer le corps à un effort prolongé avec des sorties longues et modérées
- ✓ Renforcer les groupes musculaires essentiels du bas du corps et du tronc pour supporter les ascensions

Séance VTT – 3 fois / semaine

Séance 1 – Sortie longue (2-3h) – Endurance fondamentale

- Travail à intensité moyenne (Zone 2)
- Intégrer 2 ou 3 montées longues (15-20') à 80-85 de votre FTP ou 85-90% de votre FCmax pour habituer les jambes à l'effort prolongé
- Maintenir une cadence stable pour favoriser l'endurance aérobie

Séance 2 – Intervalles en côte (5x5') à 90-95 % FCmax

- Effectuer des montées avec des pentes de 8-10% et récup en descente
- Travail sur la puissance anaérobie et les relances après chaque montée

Séance 3 – Travail technique (2h)

- Se concentrer sur les descentes techniques, le contrôle de la vitesse et les relances après chaque descente
- Inclure des obstacles, virages serrés et des terrains variés pour améliorer les compétences techniques

Séance renfo – 2 fois / semaine

Séance 1 – Force maximale (lundi ou jeudi)

- Squat ou presse : 4 x 6 répétitions (75-80% de la charge maximale)
- Soulevé de terre : 3 x 6 répétitions (80% de la charge maximale)
- Fentes avec haltères : 3 x 8 répétition par jambe
- Gainage dynamique : planche latérale avec levée de jambes – 3 x 30'' par côté
- Mobilité et proprioception : 10 min d'exercices de mobilité dynamique et de travail d'équilibre

Séance 2 – Endurance musculaire (mercredi ou samedi)

- Squats avec poids du corps : 3 x 30 répétitions
- Fentes avec kettlebell léger : 3 x 15 répétitions par jambe.
- Pompes : 3 x 20 répétitions.
- Mountain Climbers ou burpees : 3 x 30 répétitions.
- Proprioception : Travail de stabilité sur planche instable ou avec ballon de stabilité (3 x 1 minute)

SEMAINE 5 À 8 : INTENSIFICATION ET SPÉCIALISATION



Objectifs du deuxième cycle

- ✓ Augmenter l'intensité pour développer la force fonctionnelle et la capacité à encaisser de plus forts efforts pendant les ascensions.
- ✓ Préparer le corps à des montées longues, tout en affinant les techniques de récupération et de gestion de l'énergie.

Séance VTT – 3 fois / semaine

Séance 1 – Sortie longue avec dénivelé (4-5h)

- Travail d'endurance à une intensité modérée (Zone 2-3)
- Intégrer plusieurs ascensions longues (20-30 minutes) avec des pentes de 5-8 % à une intensité de 85-90 % de la FCmax.
- Viser environ 1000-1500 m de dénivelé positif.

Séance 2 – Intervalles en côte (6x5') à 90-95 % FCmax

- Séance axée sur la puissance et la force dans les montées
- Récupération en descente ou sur terrain plat

Séance 3 – Simulation de course (80 à 90km)

- Terrain varié, avec sections techniques, montées longues et descentes rapides.
- Reproduire les conditions de la course pour tester la gestion de l'effort sur plusieurs heures.

Séance renfo – 2 fois / semaine

Séance 1 – Force fonctionnelle (lundi ou jeudi)

- Squat lourd : 4 séries de 5 répétitions (80-85 % de la charge maximale).
- Soulevé de terre : 4 séries de 5 répétitions.
- Fentes lourdes : 3 séries de 6 répétitions par jambe.
- Gainage dynamique : planche latérale avec levée de jambes – 3 x 30-40" par côté
- Proprioception : Exercices de stabilité avec planche instable ou balance.

Séance 2 – Endurance musculaire (mercredi ou samedi)

- Circuit Training (30 à 40 min) :
 - Squats avec poids du corps : 30 répétitions
 - Fentes avec kettlebell léger : 15 répétitions par jambe.
 - Pompes : 20 répétitions.
 - Mountain Climbers : 30 répétitions.
- Proprioception : Stabilité sur une jambe, travail de renforcement du tronc avec ballon

SEMAINE 9 À 12 : SIMULATION DE COURSE ET AFFÛTAGE



Objectifs du troisième cycle

- ✓ Réduire légèrement le volume d'entraînement tout en maintenant l'intensité pour se préparer à la course.
- ✓ Optimiser la récupération et préparer le corps à gérer les efforts intenses pendant plusieurs heures.

Séance VTT – 3 fois / semaine

Séance 1 – Sortie longue avec dénivelé (3-4h)

- Travail d'endurance à une intensité modérée (Zone 2-3)
- Intégrer plusieurs ascensions longues à une intensité de 85-90 % de la FCmax.
- Viser environ 800-1000 m de dénivelé positif.

Séance 2 – Intervalles en côte (5x5') à 90-95 % FCmax

- Montées de 5-10 % avec des récupérations en descente.
- Travail sur la gestion des relances après chaque montée.

Séance 3 – Simulation de course (50 à 70km)

- Sortie avec terrain varié pour reproduire les conditions réelles de la course.
- Tester l'alimentation, l'hydratation, et la gestion de l'effort.

Séance renfo – 2 fois / semaine

Séance 1 – Force fonctionnelle légère (lundi ou jeudi)

- Squat léger : 4 séries de 8-10 répétitions (60-70 % de la charge maximale).
- Fentes légères : 3 séries de 10 répétitions par jambe.
- Gainage dynamique : planche latérale avec levée de jambes – 3 x 30-40" par côté
- Proprioception : Exercices de stabilité avec planche instable ou balance.

Séance 2 – Endurance musculaire et récupération active (mercredi ou samedi)

- Circuit Training léger (30 à 40 min) :
 - Squats avec poids du corps : 30 répétitions
 - Fentes avec kettlebell léger : 15 répétitions par jambe.
 - Gainage dynamique
 - Mountain Climbers : 30 répétitions.
- Proprioception : Stabilité sur une jambe, travail de renforcement du tronc avec ballon