

Plan de Préparation : Ultra-Trail 108 km

Échéance : **22 Mai 2027** | Dénivelé : **4000m D+**

Athlète : 50 ans | 1,80 m | 77 kg (Cible affûtage : 73-74 kg)

Ce document consolide votre stratégie d'entraînement hybride (Kiprun + Basic-Fit) et votre plan nutritionnel croisé. L'objectif est triple : renforcer le haut du corps sans prise de masse inutile, développer une résistance excentrique pour les descentes, et cibler la perte de graisse abdominale via le jeûne intermittent et le carb-cycling.

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE & PHYSIOLOGIQUE

Carb-Cycling

Les glucides (riz, pâtes, patate douce) sont concentrés sur les jours intenses (Mardi, Jeudi) et longs (Week-end). Les jours de repos ou de simple gainage (Lundi, Mercredi, Vendredi soirs) basculent en "Low Carb" avec légumes verts à volonté.

Jeûne Intermittent (16/8)

Appliqué le Mardi et le Jeudi matin (avant la course du midi). Ce placement protège la masse musculaire des séances Basic-Fit tout en maximisant la combustion de la graisse viscérale à jeun.

Protection Tendineuse

Le mix Collagène Marin (10g) + Vitamine C + Oméga-3 est la clé de voûte pour régénérer vos fibres après le travail excentrique et prévenir l'inflammation due au volume kilométrique.

Récupération Alternée

Le "Split Routine" sépare la charge : Basic-Fit (Haut du corps) les jours sans course, et l'empilement VMA/Seuil + Casse Excentrique le même jour pour libérer totalement les jambes le lendemain.

SYNTHÈSE DES SÉANCES CLÉS

Vos entraînements sont polarisés pour maximiser l'adaptation physique et hormonale :

- **Les jours Rouges (Intenses)** : Poussent le système cardio-vasculaire à son maximum le midi (VMA/Seuil), suivi d'une destruction musculaire excentrique ciblée le soir (fentes).
- **Les jours Jaunes/Verts (Modérés)** : Permettent l'hypertrophie modérée du haut du corps (Basic-Fit) sans jamais entamer les réserves nerveuses des membres inférieurs.

PLANNING HEBDOMADAIRE & NUTRITION

JOUR / FOCUS	MATIN	MIDI	SOIR
Lundi Haut du corps	Sport: 🏃 Basic-Fit Repas: 🍲 Complet (Avoine) Compl: 🥤 Shaker Complet	Sport: 🛌 Repos Repas: 🍽️ Volaille, légumes Compl: 💊 Vitamine D3	Sport: 🧘 Gainage seul (15 min) Repas: 🍽️ Poisson blanc, légumes Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium
Mardi Bas du corps	Sport: 🛌 Repos Repas: 🚫 Jeûne 16/8 (Café/Thé) Compl: ❌ Aucun	Sport: 🏃 CAP - Fractionné/VMA Repas: 🍽️ Poulet, riz basmati Compl: ⚡ L-Citrulline (11h30) + Vit D3	Sport: 🧘 Renfo Trail (Casse Excentrique) Repas: 🍽️ Viande maigre, patate douce Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium
Mercredi Haut du corps	Sport: 🏃 Basic-Fit Repas: 🍲 Complet (Avoine) Compl: 🥤 Shaker Complet	Sport: 🚴 Vélo souple / Récupération Repas: 🍽️ Steak 5%, lentilles, carottes Compl: ⚡ L-Citrulline (11h30) + Vit D3	Sport: 🧘 Gainage seul (15 min) Repas: 🍽️ Omelette, grande ratatouille Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium
Jeudi Bas du corps	Sport: 🛌 Repos Repas: 🚫 Jeûne 16/8 (Café/Thé) Compl: ❌ Aucun	Sport: 🏃 CAP - Séance Seuil Repas: 🍽️ Escalope dinde, pâtes Compl: ⚡ L-Citrulline (11h30) + Vit D3	Sport: 🧘 Renfo Trail (Casse Excentrique) Repas: 🍽️ Poisson, riz basmati Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium
Vendredi Récup / Sèche	Sport: 🏃 Basic-Fit (Optionnel) Repas: 🍷 Salé (Œufs, avocat) Compl: 🥤 Shaker (si entraînement)	Sport: 🛌 Repos Repas: 🍽️ Thon au naturel, salade Compl: 💊 Vitamine D3	Sport: 🧘 Gainage seul (15 min) Repas: 🍽️ Poulet rôti, chou-fleur Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium
Samedi Pré-fatigue	Sport: 🛌 Repos Repas: 🍷 Œufs au plat, avocat, jambon Compl: 🥤 Shaker Complet	Sport: 🚴 Vélo (Endurance / Lipolyse) Repas: 🍽️ Bœuf maigre, pommes de terre Compl: ⚡ L-Citrulline (11h30) + Vit D3	Sport: 🛌 Repos Repas: 🍽️ Pavé saumon, riz, courgettes Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium
Dimanche Spécifique Long	Sport: 🏃 CAP - Sortie Longue Trail Repas: 🍲 Avoine/Banane (2h avant) Compl: ⚡ L-Citrulline (Avant) Shaker (Après)	Sport: 🛌 Repos Repas: 🍽️ Repas libre riche en protéines Compl: 💊 Vitamine D3	Sport: 🛌 Repos / Étirements doux Repas: 🍽️ Soupe de légumes, œufs mollets Compl: 💊 Oméga-3 + Magnésium

RAPPELS DES ROUTINES ET DOSAGES

Composition du "Shaker Complet"

À prendre après le Basic-Fit, ou au petit-déjeuner les jours sans jeûne.

- **Whey Isolate** : 30 g (maintien musculaire, coupe-faim)
- **Collagène Marin** : 10 g (santé des tendons et articulations)
- **Créatine Creapure** : 3 g (récupération de la force, volume intramusculaire)
- **Vitamine C** : 200 à 500 mg (cofacteur indispensable au collagène)

Dosages des Compléments Isolés

- **L-Citrulline** : 3 à 5 g dans un verre d'eau, 30 minutes avant les efforts intenses (Muscu, VMA, Seuil).
- **Vitamine D3** : 2000 à 4000 UI, au milieu du déjeuner (besoin de lipides pour l'assimilation).
- **Oméga-3** : 2 à 3 gélules au dîner (1000 mg EPA/DHA).
- **Magnésium Bisglycinate** : 300 mg le soir pour abaisser le cortisol et favoriser le sommeil profond.

Routines du Soir à Domicile (15-20 min)

Jours Intenses (Mardi & Jeudi) : Casse Excentrique

À réaliser en circuit (3 tours, 30s de repos).

- Fentes bulgares : 3x8/jambe (descente 3 sec, montée 1 sec)
- Chaise adossée + Élévation talons : 3x45 sec
- Proprioception : 30 sec par pied (yeux fermés)

Jours Modérés/Repos : Gainage Profond

Protège le bas du dos sans fatiguer les jambes.

- Dead Bug (lent) : 3x12 répétitions
- Planche dynamique "Touche-épaules" : 3x40 sec
- Gainage latéral avec élévation : 3x30 sec / côté

Astuce Nutrition & Volume Gastrique

Les soirs "Low Carb" (sans féculents), la clé pour ne pas ressentir la faim et tenir le déficit calorique est le **volume végétal**. Privilégiez les soupes épaisses (sans pomme de terre), les poêlées de courgettes, brocolis, ou champignons, accompagnées de vos protéines et d'un apport en bons lipides (huile d'olive). L'apport en potassium de ces légumes aide également à drainer la rétention d'eau sous-cutanée pour affiner le ventre.