



# Les conseils des guides

## Entrainement Mont Blanc



[alpinisme@chamonix-guides.com](mailto:alpinisme@chamonix-guides.com) | +33 (0)4 50 53 94 32

Le programme d'entraînement que nous vous proposons est donné à titre indicatif. Vous devez savoir le faire évoluer en fonction de votre ressenti et vous pouvez l'étoffer avec de la Préparation Physique Générale, de la randonnée ou du vélo. Ce programme se déroule sur les 5 mois précédant l'ascension, il peut être réalisé aussi bien en salle qu'en extérieur. Pour les séances avec montée et descente, des escaliers sont suffisants. Hydratez-vous avant, pendant et après une séance, gardez toujours au moins deux jours de récupération entre chaque séance et étirez-vous au moins deux à trois fois par semaine. Soignez votre alimentation, votre sommeil et votre hygiène de vie pour favoriser votre récupération et limiter le risque de blessure. Si vous avez des antécédents médicaux (maladie, blessure...), vous devez impérativement consulter un professionnel de santé avant de débiter cet entraînement.

### MOIS 1 – BASE DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Programme des 30 jours : courez deux fois par semaine

- 2 x 30' sur du plat avec un rythme vous permettant de parler sans être essoufflé

### MOIS 2 – DEVELOPPEMENT DE VOTRE ENDURANCE

Programme des 30 jours : courez deux fois par semaine

- 1 x 40' et 1 x 60' sur du plat avec un rythme vous permettant de parler sans être essoufflé

### MOIS 3 – DEVELOPPEMENT DE VOTRE RESISTANCE

Programme des 30 jours : courez deux fois par semaine

- 1 x 40' sur du plat avec un rythme ne vous permettant pas de maintenir une conversation
- 1 x 60' en mixant plat, montée et descente avec un rythme ne vous permettant pas de maintenir une conversation. Dans la montée, adoptez votre rythme maximum pendant 30s puis marchez pendant 30s en répétant cette séquence cinq fois au total

### MOIS 4 – RENFORCEMENT DE VOTRE ENDURANCE & RESISTANCE

Programme des 15 premiers jours : courez trois fois par semaine

- 2 x 40' sur du plat avec un rythme ne vous permettant pas de maintenir une conversation
- 1 x 60' en mixant plat, montée et descente avec un rythme ne vous permettant pas de maintenir une conversation. Dans la montée, essayer de maintenir la même allure que sur le plat aussi longtemps que possible

Programme des 15 derniers jours : courez trois fois par semaine

- 2 x 40' sur du plat avec un rythme ne vous permettant pas de maintenir une conversation
- 1 x 90' en mixant plat, montée et descente avec un rythme ne vous permettant pas de maintenir une conversation. Dans la montée, essayer de maintenir la même allure que sur le plat aussi longtemps que possible

### MOIS 5 – FINALISATION DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Programme 15 premiers jours : courez deux fois par semaine

- 1 x 60' et 1 x 120' sur du plat avec un rythme vous permettant de parler sans être essoufflé

Programme 15 derniers jours : votre préparation est maintenant terminée

- Gardez une activité physique minimale en vous focalisant sur votre repos et votre sommeil