



# 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



# The guides' tips

## Training for Mont Blanc



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

The training program we provide is given as an indication. You should be able to adapt it based on your feelings, and you can complement it with General Physical Preparation, hiking, or cycling. This program spans the 5 months preceding the ascent and can be performed both indoors and outdoors. For sessions involving uphill and downhill, stairs are sufficient. Hydrate yourself before, during, and after a session, always allow at least two days of recovery between each session, and stretch at least two to three times a week. Take care of your nutrition, sleep, and lifestyle to promote recovery and minimize the risk of injury. If you have any medical history (illness, injury, etc.), you must consult a healthcare professional before starting this training.

### MONTH 1 – ESTABLISHING YOUR PHYSICAL CONDITION

30-Day program: run twice a week

- 2 x 30' on flat terrain at a pace that allows you to talk without being out of breath

### MONTH 2 – DEVELOPING YOUR ENDURANCE

30-Day program: run twice a week

- 1 x 40' and 1 x 60' on flat terrain at a pace that allows you to talk without being out of breath

### MONTH 3 – DEVELOPING YOUR STRENGTH

30-Day program: run twice a week

- 1 x 40' on flat terrain at a pace that does not allow you to maintain a conversation
- 1 x 60' mixing flat, uphill, and downhill at a pace that does not allow you to maintain a conversation. In the uphill sections, adopt your maximum pace for 30 seconds, then walk for 30 seconds, repeating this sequence a total of five times

### MONTH 4 – REINFORCING YOUR ENDURANCE & STRENGTH

Program for the first 15 days: run three times a week

- 2 x 40' on flat terrain at a pace that does not allow you to maintain a conversation
- 1 x 60' mixing flat, uphill, and downhill with a pace that does not allow you to maintain a conversation. In the uphill sections, try to maintain the same pace as on flat terrain for as long as possible

Program for the last 15 days: run three times a week

- 2 x 40' on flat terrain at a pace that does not allow you to maintain a conversation
- 1 x 90' mixing flat, uphill, and downhill with a pace that does not allow you to maintain a conversation. In the uphill sections, try to maintain the same pace as on flat terrain for as long as possible

### MONTH 5 – FINALIZING YOUR PHYSICAL CONDITION

Program for the first 15 days: run two times a week

- 1 x 60' and 1 x 120' on flat terrain at a pace that allows you to talk without being out of breath

Program for the last 15 days: your training is now complete

- Maintain minimal physical activity while focusing on rest and sleep