

PLAN de PREPARATION TRAIL COURT

Rappels importants :

- Il est important de rester sur le nombre habituel de séances hebdomadaires.

Vouloir augmenter trop brusquement le nombre d'entraînements est souvent synonyme de fatigue, de blessure et de contre performance. En règle générale, il est conseillé de ne pas augmenter son volume d'entraînement de plus d'une séance par saison.

- Bien respecter les récupérations incluses dans le plan (en particulier les semaines "allégées 4 et 7).**
- Les séances d'endurance fondamentales sont courues à 60/65% de sa VMA**
- De même que les "retour au calme et la récupération entre répétitions et entre séries.**
- Les séances d'échauffement vont de 60 à 70% en terminant par 3 ou 4 accélérations progressives sur 100m et en complétant par quelques exercices.**

Caractéristiques du plan:

Il s'agit d'un plan d'entraînement sur 12 semaines comprenant:

- une période de développement général de 4 semaines (S1-S2-S3-S4)**
- une période de travail spécifique de 6 semaines (S5-S6-S7-S8-S9-S10)**
- une période de relâchement de 2 semaines (S11-S12)**

LUNDI		MERCREDI		VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 1 (22/02)	DG	Semaine 1	DG	Semaine 1	DG	Semaine 1	DG
Footing Endurance Fondamentale		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing	30'	Footing	
Intensité :	60- 65%	VMA courte : 105% VMA	30"x30"	CÔTES durée	1'	Sortie Longue	
Durée	45' à 1h	Nbre répétitions :	8	Nbre répétitions :	5	Intensité :	60 - 65%
		Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	Durée :	1h20
		Récup entre répétitions :	100m	Récup entre répétitions :	descente		Terrain vallonné
		Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :	3'		
		Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'		
Semaine 2 (27/02)	DG	Semaine 2	DG	Semaine 2	DG	Semaine 2	DG
Footing Endurance Fondamentale		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing	30'	Footing	
Intensité :	60- 65%	VMA courte : 105% VMA	200m	CÔTES durée	1'	Sortie Longue	
Durée	45' à 1h	Nbre répétitions :	8	Nbre répétitions :	6	Intensité :	60 - 65%
		Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	Durée :	1h20
		Récup entre répétitions :	100m	Récup entre répétitions :	descente		Terrain vallonné
		Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :	3'		
		Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'		
Semaine 3 (05/03)	DG	Semaine 3	DG	Semaine 3	DG	Semaine 3	DG
Footing Endurance Fondamentale		Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing	30'	Footing	
Intensité :	60- 65%	VMA courte : 100% VMA	45"x45"	CÔTES durée	1'30	Sortie Longue	
Durée	45' à 1h	Nbre répétitions :	6	Nbre répétitions :	5	Intensité :	60 - 65%
		Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	Durée :	1h30
		Récup entre répétitions :	100m	Récup entre répétitions :	descente		Terrain vallonné
		Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :	3'		
		Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'		
Semaine 4 (12/03)	ALL	Semaine 4	ALL	Semaine 4	ALL	Semaine 4	ALL
Footing Endurance Fondamentale		Footing Endurance Fondamentale		Footing Endurance Fondamentale		Sortie Longue	
Intensité :	60- 65%	Intensité :	60- 65%	Intensité :	60- 65%	VTT	
Durée	45' à 1h	Durée	1h	Durée	45' à 1h	Durée :	1h30
		Terrain vallonné				Terrain vallonné	
						ou 1h footing à 60 - 65%	

LUNDI		MERCREDI		 VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 5 (19/03)	TS	Semaine 5	TS	Semaine 5	TS	Semaine 5	TS
Echauffement : 25'	60 - 70%	Footing	30'	Footing	25'	Footing	
VMA courte : 100% VMA	45"x45"	CÔTES durée	1'30	AS 42 = 75% VMA	15'	Sortie Longue	
Nbre répétitions :	6	Nbre répétitions :	5	Nbre répétitions :	2		
Nbre séries :	2	Nbre séries :	2	Nbre séries :		Intensité : 60 - 65%	
Récup entre répétitions :	100m	Récup entre répétitions :	descente	Récup entre répétitions :	2'	Durée : 1h30	
Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :		Terrain vallonné	
Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'		
Semaine 6 (26/03)	TS	Semaine 6	TS	Semaine 6	TS	Semaine 6	TS
Footing		Footing	30'	Echauffement : 25'	60 - 70%	Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		CÔTES durée	1'30	AS21 = 80% VMA	10'		
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	6	Nbre répétitions :	3	Intensité : 60 - 65%	
Durée	45' à 1h	Nbre séries :	2	Nbre séries :	1	Durée : 1h30	
		Récup entre répétitions :	descente	Récup entre répétitions :	2'	Terrain vallonné	
		Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :			
		Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'		
Semaine 7 (02/04)	ALL	Semaine 7	ALL	Semaine 7	ALL	Semaine 7	ALL
Footing		Footing	25'	Footing		Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		FARTLEK terrain vallonné	3'	Endurance Fondamentale			
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	6	Intensité :	60- 65%	Intensité : 60 - 65%	
Durée	45' à 1h	Nbre séries :		Durée	45' à 1h	Durée : 1h50	
		Récup entre répétitions :	1'			Terrain vallonné	
		Récup entre séries :				ou trail de 20kms	
		Retour au calme :	10'				
Semaine 8 (9/04)	TS	Semaine 7	TS	Semaine 8	TS	Semaine 8	TS
Footing		Footing	45'	Echauffement : 30'	60 - 70%	Sortie Longue	
Endurance Fondamentale		CÔTES durée	1'30	AS 42 = 75% VMA	20'		
Intensité :	60- 65%	Nbre répétitions :	5	Nbre répétitions :	2	Intensité : 60 - 65%	
Durée	1h	Nbre séries :	2	Nbre séries :		Durée : 2h	
		Récup entre répétitions :	descente	Récup entre répétitions :	2'	Terrain vallonné	
		Récup entre séries :	3'	Récup entre séries :			
		Retour au calme :	10'	Retour au calme :	10'		

LUNDI		MERCREDI		 VENDREDI		DIMANCHE	
Semaine 9 (16/04)	TS	Semaine 9	TS	Semaine 9	TS	Semaine 9	TS
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 45'		Echauffement : 20' 60 - 70% En triangle /montée/descente/plat Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : Récup entre séries : 3' Retour au calme : 10'		Echauffement : 25' 60 - 70% AS21 = 80% VMA Nbre répétitions : 3 Nbre séries : 1 Récup entre répétitions : 2' Récup entre séries : Retour au calme : 10'		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h45 Terrain vallonné	
Semaine 10 (23/04)	TS	Semaine 10	TS	Semaine 10	TS	Semaine 10	TS
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 45'		Footing 30' FARTLEK terrain vallonné Nbre répétitions : 3'+ 4'+ 5'+ 4'+ 3' Nbre séries : Récup entre répétitions : 1' Récup : 2' après les 5' Retour au calme : 10'		Echauffement : 20' 60 - 70% En triangle /montée/descente/plat Nbre répétitions : 6 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : Récup entre séries : 3' Retour au calme : 10'		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h20 Terrain vallonné	
Semaine 11 (30/04)	REL	Semaine 11	REL	Semaine 11	REL	Semaine 11	REL
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'		Echauffement : 25' 60 - 70% VMA courte : 95% VMA 30"x30" Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 100m Récup entre séries : 3' Retour au calme : 10'		Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 45'		Sortie Longue Intensité : 60 - 65% Durée : 1h Terrain vallonné	
Semaine 12 (07/05)	REL	Semaine 12	REL	Semaine 12	REL	Semaine 12 12 et 13 mai	REL
Footing Endurance Fondamentale Intensité : 60- 65% Durée 50'		Echauffement : 25' 60 - 70% VMA courte : 95% VMA 30"x30" Nbre répétitions : 5 Nbre séries : 2 Récup entre répétitions : 100m Récup entre séries : 3' Retour au calme : 10'		REPOS		COMPETITION TRAIL COURT	