

PLAN TRAIL 56KM 2019

caroline.guidoni@orange.fr

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1 du 6 au 12 mai						
REPOS	30' Footing échauff AL2.+3X6Xcôtes 60M(<10%) FC max. Récup descente R:3' RC:10'	REPOS	FARTLEK 1H15' ou 1H VTT ou AQUA jogging ou REPOS. RM: renforcement musculaire. PRO: proprioception. ET: Etirements	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 2H allure lente AL2 (en aisance respiratoire) sur terrain souple en alternant course et marche rapide. Matériel obligatoire.
REPOS	30' Footing échauff AL2.+2X10Xcôtes 100M(<10%) FC max. Récup descente R:3' RC:10'	REPOS+RM	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT ou REPOS. RM: renforcement musculaire. Exos proprioception.	REPOS+RM	SPECIFIQUE TRAIL: 30' footing+2X(5' rapide+10' AS allure spécifique sur terrain souple+ 5' allure rapide) R: 2' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS+RM	30' Footing échauff.+2X15côtes 100M(<10%) FC max. Récup descente R:3' RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+ RM+PRO+ET	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT. RM: renforcement musculaire. Exos proprioception.	REPOS+RM	SPECIFIQUE TRAIL: 30' footing+2X(5' rapide+15' AS allure spécifique sur terrain souple+ 5' allure rapide) R: 2' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
SEMAINE 2 du 13 au 19 mai						

REPOS	30' Footing échauff+2X10X30" FC max r: 30" AL1 sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff AL2 + 5X4' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:2'AL1 RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 2H allure lente en alternant course et marche rapide. Finir 5' rapide. Matériel obligatoire.
REPOS	30' Footing échauff+2X10X40"(100%VMA)/30"(60%VMA) sur plat. R: 2'. RC:10'	REPOS+RM	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 6X4' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:1'30" RC:10'	REPOS+RM	SPECIFIQUE TRAIL: 30' footing+2X(5' allure rapide+ 20' AS allure spécifique sur terrain souple+ 5' allure rapide) R: 3' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H45' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS+RM	30' Footing échauff+20X40"(100%VMA)/30"(60%VMA) sur plat. RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+RM+PRO+ET	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 10X3' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:1' RC:10'	REPOS+RM	SPECIFIQUE TRAIL: 30' footing+3X(5' allure rapide+ 15' AS allure spécifique sur terrain souple+ 5' allure libre) R: 2' RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
SEMAINE 3 du 20 au 26 mai						

REPOS	FARTLEK 1H15' ou 1H VTT ou AQUA jogging ou REPOS. RM: renforcement musculaire. PRO: proprioception. ET: Etirements	REPOS	30' Footing échauff.+ 10X100M à 100%VMA r: 100M AL1 sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	Trail test faible dénivelé 15Km OU Sortie longue conditions TRAIL 56(allure + terrain+ Matériel) 2H30 maxi.
REPOS	30' Footing échauff.+ 8X1' (100%VMA)r: 45" (60%VMA) sur plat. R: 2'. RC:10'+ RM	REPOS+ RM	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT ou REPOS. RM+PRO+ET	REPOS+ RM	Footing 1H allure lente + 10X100M rapide (FC max) récup 50M (60%VMA) sur terrain souple et plat ou 1H VTT	Trail test faible dénivelé 15Km OU Sortie longue conditions TRAIL 56(allure + terrain+ matériel) 1H45' maxi.
REPOS+ RM	30' Footing échauff.+ 10X1' (100%VMA)r: 45" (60%VMA) sur plat. RC:10'+ RM	FOOTING 45' allure lente + RM+PRO+ET	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT. RM+PRO+ET	REPOS+ RM	Footing 45' allure lente + 1500M rapide(90%VMA) sur terrain souple. RC: 10' allure lente.	Trail test faible dénivelé 15Km OU Sortie longue conditions TRAIL 56(allure + terrain+ matériel) 1H30 maxi.
SEMAINE 4 du 27 mai au 2 juin						

REPOS	30' Footing échauff.+3X4X(50M côte 10% environ+ Relance sprint 100M+ récup retour).RC:10'	REPOS	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 4X5' entre 85% et 90%FCM sur circuit varié récup:2' RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE+AS 2H30 : 20' allure lente+ 2X(45' allure spécifique+15' allure libre)finir 10' vite. SOIR:1H AL1 ou marche rapide avec frontale si possible.
REPOS	30' Footing échauff.+2X8X(50M côte 10% environ+ Relance sprint 100M+ récup retour).RC:10'	REPOS+RM	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 4X(1' rapide+5'entre 85% et 90%FCM sur circuit varié) récup:1' RC:10'	REPOS+RM	NO CHRONO, NO GPS: 1H30' Course à la sensation. Allure libre sur terrain souple et varié.	SORTIE LONGUE+AS 2H : 20' AL2+ 3X(5' rapide + 20' AS allure spécifique+5' allure libre)finir 10' AL2
REPOS+RM	30' Footing échauff.+2X10X(50M côte 10% environ+ Relance sprint 100M+ récup retour).RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+RM+PRO+ET	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 3X(1' rapide+6' entre 85% et 90%FCM+1' rapide sur circuit varié) récup:2' RC:10'	REPOS+RM	NO CHRONO, NO GPS: 1H30' Course à la sensation. Allure libre sur terrain souple et varié.	SORTIE LONGUE+AS 2H : 20' AL2+ 3X(5' rapide + 20' AS + 5' rapide)finir 10' AL2
SEMAINE 5 du 3 au 9 juin						

REPOS	FARTLEK 1H15' ou 1H VTT ou AQUA jogging ou REPOS. RM: renforcement musculaire. PRO: proprioception. ET: Etirements	REPOS	30' Footing échauff.+ 10X100M à 100%VMA r: 100M AL1 sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 2H30/3H allure libre conditions course ou Trail test faible dénivelé 20Km à 25Km.
REPOS	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 3X10'à 85% FCM sur circuit varié récup:2'RC:10'	REPOS+ RM	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT ou REPOS. RM: renforcement musculaire. Exos proprioception.	REPOS+ RM	FOOTING 30' allure lente + 10 lignes droites accélération progressive. Récup retour+ ET	SORTIE LONGUE 2H/2H30 allure libre conditions course ou Trail test faible dénivelé 20Km à 25Km.
REPOS+ RM	MCT.MICRO CIRCUIT TECHNIQUE:30' échauff. + 3X10'à 85% FCM sur circuit varié récup:2'RC:10'	FOOTING 45' allure lente + RM+ET	FARTLEK 1H15' ou 1HVTT. RM: renforcement musculaire. Exos proprioception.	REPOS+ RM	FOOTING 30' allure lente + 10 lignes droites accélération progressive. Récup retour+ ET	SORTIE LONGUE 2H allure libre conditions course ou Trail test faible dénivelé 20Km à 25Km.
SEMAINE 6 du 10 au 16 juin						

REPOS	30' Footing échauff.+15X150M à 100%VMA r: 100M 60%VMA sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS	NO CHRONO, NO GPS: 1H30' Course à la sensation. Allure libre sur terrain souple et varié.	REPOS	REPOS+ RM+PRO+ET	SORTIE LONGUE 2H allure lente AL2(en aisance respiratoire) sur terrain souple en alternant course et marche rapide. Matériel obligatoire.
REPOS	30' Footing échauff.+15X150M à 100%VMA r: 100M 60%VMA sur terrain plat et souple RC:10'	REPOS+RM	NO CHRONO, NO GPS: 1H30' Course à la sensation. Allure libre sur terrain souple et varié.	REPOS+RM	SPECIFIQUE TRAIL: 30' footing+5' allure rapide+ 40' AS allure spécifique sur terrain souple+ 5' allure rapide RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H45' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
REPOS+RM	30' Footing échauff.+15X150M à 100%VMA r: 100M 60%VMA sur terrain plat et souple RC:10'	FOOTING 1H allure lente ou 1H VTT+RM+PRO+ET	NO CHRONO, NO GPS: 1H30' Course à la sensation. Allure libre sur terrain souple et varié.	REPOS+RM	SPECIFIQUE TRAIL: 30' footing+5' allure rapide+ 40' AS allure spécifique sur terrain souple+ 5' allure libre RC:10' allure lente	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente (<70%VMA) sur terrain souple. Matériel obligatoire.
RELACHEMENT du 17 au 23 juin						
Footing 1H allure lente + RM + ET (niveau 3) ou REPOS	Footing echauff 30'+2X10X30"/30" R:2' RC:10' (niveau 2 et 3)	REPOS	FARTLEK 1H(niveau 2 et 3)+RM OU REPOS	REPOS	Footing 45' allure lente + 20' AS sur terrain souple+RC:10' ou 1H VTT	SORTIE LONGUE 1H30' allure lente.
RELACH. du 24 au 30 juin						

REPOS OU VELO 1H	Footing 1H allure lente + 10X100M rapide sur terrain souple ou REPOS	REPOS	REPOS	Footing 30' allure lente + 4 ou 5 accélérations. Ou REPOS	TRAIL 56KM	REPOS 10 jours
------------------	--	-------	-------	---	-------------------	----------------

Plans, conseils: caroline.guidoni@orange.fr

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

SEMAINE RELACHEMENT

AL1: Récupération entre les séries allure 1. 55% à 60%VMA ou 65%FCM

AL2: Footing échauffement, RC (retour au calme après séance), sortie longue allure lente. 60% à 70%VMA ou 75%FCM

AS: Allure spécifique pour le trail, capable d'être maintenue longtemps sur chemin plat sans difficulté.

RM: Renforcement musculaire 10' à 15' mini

FARTLEK: varier les allures en fonction des difficultés du terrain et à la sensation. Exemples: 20' échauff + pendant 30' 3'vite/2'lent ou 6' vite/4' lent...RC:10'

PRO: Proprioception. Travail équilibre sur une jambe sol stable puis sur sol instable.

ET: Etirements sur muscles "tièdes".

MCT ou Micro circuit technique (600M à 800M): Chemin, sous bois, alternance côtes environ 50M <10%, ou 15 à 20 marches et plat.

