

Plan entraînement trail sur 6 semaines (Septembre 2014)

Echauffement de 20 à 25 minutes avec 5 à 6 accélérations progressives de 100 m au début de chaque séance. Récupération de 8 à 10 minutes en fin de séance.

Sortie longue (Mont Roland ou Serre) du week-end à adapter selon distance du trail préparé.

Les distances (en m) de travail peuvent être transformées en temps pour éviter l'entraînement sur piste.

Semaine 1			
1	VMA : 2 séries de 8 à 10 x 30"/30"	2'	100
2	50' à 1h en endurance		70
3	Côtes :10 à 12 x Templiers	descente	95
4	Sortie longue avec 10' au seuil (85% fcm)		75
Semaine 2			
1	VMA : 2 séries de 8 à 10 x 200 m	40" et 2'	100
2	50' à 1h en endurance avec 5 LD		70
3	VMA : 6 à 8 x 500 m	1'10"	100
4	Sortie longue avec 2 x 7' au seuil (85% fcm)	2'	75
Semaine 3			
1	VMA : 8 à 10 x 400	1'	100
2	50' à 1h en endurance avec 5 LD		70
3	Côtes :8 à 10 x côte Duhamel	descente	95
4	Sortie longue avec 15' au seuil (85% fcm)		75
Semaine 4			
1	VMA : 10 à 12 x 300m	50'	100
2	50' à 1h en endurance avec 5 LD		70
3	5 à 6 x 1000m au seuil plus (allure 10km)	2'	90
4	Sortie longue avec 2 x 10' au seuil (85% fcm)	2'	75
Semaine 5			
1	VMA : 8 à 10 x 2'/1'		100
2	50' à 1h en endurance avec 5 LD		70
3	Côtes : 6 x lavoir + 6 x muscu	descente	
4	Sortie longue avec 2 x 12' au seuil (85% fcm)	3'	75
Semaine 6			
1	1 heure en endurance		75
2	50' en endurance avec 10 à 12 x 30"/30" à 95%		75
3	45' en endurance		75
4	TRAIL		