

L'équipe du site LACOURSENATURE.fr vous propose un plan de préparation pour le Trail 50km de Mauves en Vert qui aura lieu le Dimanche 06 Octobre 2013.



Présentation du Trail:

Le parcours de 50km avec environ 1000m D+, avec un esprit 100% nature, sentiers techniques, dénivelé et autonomie sur les communes du Cellier, de Mauves-sur-Loire et de Thouaré-sur-Loire.

Un circuit varié le long de la Loire, sites et édifices prestigieux, coulées, vignes...

➤ **Présentation complète sur :** <http://www.rcnantais.fr/traildemauvesenvert/>

Avant la préparation:



On ne se lance pas du jour au lendemain dans une épreuve de Trail de plus de 50km !

Il est nécessaire d'avoir une bonne expérience en course à pied.

Pour les athlètes qui désirent courir pour la 1^{ère} fois sur une distance aussi longue, il sera nécessaire d'avoir effectué quelques courses nature et trails court de 20 à 30km depuis le début de l'année pour avoir déjà acquis une première base d'endurance.

La préparation:

Nous allons partir sur un plan de 10 semaines avec 4 séances hebdomadaires.

Toutes les séances seront effectuées à 100% en Nature!

Elles seront variées toutes les semaines en se basant sur **la simplicité, la progressivité et l'efficacité.**

Nous avons programmé un Trail de 30km, 6 semaines avant votre objectif. ([Trail du Sillon à Savenay le 25 Août](#)).

La préparation se fera en 3 phases bien précises :

-Les 3 premières semaines, un développement de base avec en particulier séances vitesse courte, travail de côtes, et rythme...

-Les 5 semaines suivantes, du travail spécifique Trail, augmentation des kilomètres et mise en situation terrain Trail !

-Les 2 dernières semaines sont consacrées à « l'affutage », en diminuant considérablement la charge d'entraînement pour être en forme le jour J!

Il est important de suivre l'ordre des séances proposées.

Ce plan de préparation vous apportera une bonne base pour bien sûr terminer votre Trail mais aussi pour vos prochaines courses!

Pour les athlètes s'entraînant sur une base de 5 - 6 fois par semaine, possibilité de rajouter séances vélo et autres.

Un conseil, un doute, une explication, une info : contactez-nous sur contact@lacoursenature.fr

Réponse rapide personnalisée garantie!

Bonne chance!

L'équipe lacoursenature.

PREPARATION TRAIL 50KM MAUVES EN VERT

- **10 Semaines avec 4 séances par semaine.**

✓ *A partir du Lundi 29 Juillet 2013*

- **Développement de base:**

Semaine 1

- 20mn Footing +12X30s-30s+ 10mn Footing
- 1H Endurance
- 20mn Footing + 3X6mn rythme récup 1mn30 entre chaque + 10mn Footing
- 1H40 Endurance parcours vallonné

Semaine 2

- 20mn Footing +10X45s-45s + 10mn Footing
- 1H Endurance
- 20mn Footing+8X150-200m en côtes récup en footing lent en descente+10mn Footing
- 1H50 Endurance parcours plat

Semaine 3

- 20mn Footing+2X12mn rythme récup 2mn entre chaque + 10mn Footing
- 1H Endurance
- 20mn Footing + 10X1mn-1mn en terrain trail (plat, montée et descente)+ 10mn Footing
- 2H00 Endurance parcours vallonné

- **Travail spécifique :**

Semaine 4

- 20mn Footing + 3X5mn rythme récup 2mn entre chaque + 10mn Footing
- 40mn Endurance
- 30mn Footing
- **Trail de préparation Savenay 30km**

Semaine 5

- 25-30mn Footing de récupération
- 45mn Endurance
- 20mn Footing+ 8X30s-30s + 10mn Footing
- 1h55 Endurance sur terrain plat

Semaine 6

- 20mn Footing + 10 fois une côte 200 m en courant vite les 4 dernières descentes + 10mn Footing
- 1H10 Footing
- 20mn Endurance +2X15mn rythme récup 2mn entre chaque +10mn Endurance
- 2H15 Endurance sur terrain vallonné

Semaine 7

- 20mn Footing+20mn rythme terrain plat+ 2mn récup + 15mn rythme terrain plat + 10mn Footing
- 1H15 Footing
- 20mn Footing + rythme en terrain Trail (respectez bien 80 à 86% de FCM) : 10mn récup 2mn + 6mn récup 1mn30 + 4mn récup 1mn + 2mn +10mn footing
- 2H40 Endurance sur terrain vallonné

Semaine 8

- 20mn Footing+ 2X20mn rythme sur chemin plat récup 2mn entre chaque + 10mn Footing.
- 1H15 Footing
- 20mn Footing +8 X1mn côte assez vite +10mn Footing
- 1H Endurance sur terrain plat + 50mn Endurance sur terrain vallonné + 1H Endurance sur terrain plat

- **Affutage :**

Semaine 9

- 45mn Footing
- 1H Endurance
- 20mn Footing +20mn rythme avec 2 côtes 250m maxi à effectuer vite + 10mn Footing
- 1H20 Endurance sur terrain plat

Semaine 10

- 20mn Footing + 8X30s-30s+ 10mn Footing
- 30mn Endurance
- 30mn Footing
- **Trail Mauves en Vert**

Explication des séances :

Footing : Allure à vitesse faible de récupération ou d'échauffement : 60 à 65% de votre FCM (fréquence cardiaque maximale) soit environ 2km/h moins vite que votre Endurance.

Endurance : Allure de base : 65 à 76% de FCM.

Endurance parcours vallonnée : Variez votre parcours avec petites et longues côtes, idem pour les descentes. Comptez 5 côtes à effectuer par heure, la priorité est la durée de cette séance à vitesse endurance de base et l'accumulation de dénivelé.

Séance rythme : Allure : 80 à 86% de FCM, correspond à votre vitesse record de semi-marathon sur terrain plat.

Séance vitesse : Allure à effectuer vite mais pas à fond ni au sprint !

Séance côtes : A réaliser en vitesse varié (entre endurance et séance rythme selon le dénivelé), tout en privilégiant le gestuel : bien raccourcir sa foulée, buste en avant suivant le dénivelé, bien utiliser les bras et en contrôlant son souffle.

Séance en terrain trail : Choisissez un terrain très varié avec tout type de sol et respectez bien 80 à 86% de votre FCM !

- ✓ 10 mn d'étirements minimum avant chaque séance de vitesse, rythme, et côtes, suivi de quelques gammes de PPG (2 X 20 secondes talons -fesses + 2X20 secondes montées genoux + 2X20 secondes accélérations progressives).
- ✓ 10 mn d'étirements minimum après chaque entraînement.
- ✓ Gainage et abdominaux 2 fois par semaine 20-30mn pour un bon renforcement musculaire.



Plan de préparation établi par Thierry,
responsable du site www.lacoursenature.fr.

ATHLETE AMBASSADEUR SOBHI SPORT NANTES



Athlète confirmé depuis plus de 15 ans, avec une bonne expérience sur les courses sur route, courses nature et trails court.

Coaching, conseils, et préparation de nombreux plans personnalisés pour athlètes débutants et confirmés.

contact@lacoursenature.fr

Tout l'équipement Trail à
retrouver dans votre magasin



Votre magasin-conseil course à pied



L'énergie naturelle disponible chez
SOBHI SPORT NANTES



**PUNCH
POWER**

