

Plan générique trail 30 km et 1000 m D+
4 à 6 séances / semaine

Auteur : Camille James
Contact : jamillecames@gmail.com

Ce plan sur 8 semaines s'adresse aux athlètes déjà aguerris, ayant une VMA ≥ 15 km/h, capables de s'entraîner au rythme de 4 séances par semaine au minimum, et désireux de réaliser un chrono optimal sur un trail catégorie XS = km-effort entre 25 et 44, à une fréquence cardiaque comprise entre 85 et 88 % de FC max. Il comprend un 1er cycle de 4 semaines développement général, suivi d'un cycle de 4 semaines de développement spécifique à la compétition. Ce plan est générique et ne tient pas compte des autres activités sportives éventuelles, ni des contraintes d'emploi du temps de l'athlète : il peut donc être individualisé à la demande !



Allures :		Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA		EF = 75~85% FCmax / 65~75% VMA		tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA	
DG1 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	footing + renfo	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x12 diagonales à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + 30' travail de pieds : plots, haies, lattes, gammes	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA	Echauffement 30' + 15': en bas de côte --> 10xSQUAT ou burpees ou mountain climbers + RAC 10'	1h footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade	Route/chemins ou piscine	chemin valonné	Routes/chemins
durée hebdo = 6h00'		1h00"	0h45"	1h30"	0h45'	1h00"	1h00"
DG2 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes	Récupération	Footing + PPG/PPS	Récupération	fartlek à la sensation	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 12 à 15x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + 30' travail de pieds : plots, haies, lattes, gammes	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	Echauffement 30' + 15': à la sensation changer d'allure EF/ tempo Trail / Récup + RAC 10'	1h15' footing en EF
lieu		Chemin en côte	Routes/chemins	Route/chemins + stade	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h25'		1h15"	0h45"	1h30"	0h45'	0h55"	1h15"

Plan générique trail 30 km et 1000 m D+
4 à 6 séances / semaine

Allures :		Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA		EF = 75~85% FCmax / 65~75% VMA		tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA	
DG3 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA longue	Récupération	Footing + renfo	renfo	fartlek	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x400m à 97% (r = 100 m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	30'~40' à 65% VMA + escaliers : 30' cloche- pie, pieds-joints, squat, jbes tendues, fréquence r= en redescendant	gainage dynamique + franchissement boîte + ponts fessiers + jambes tendues escaliers	Echauffement 30' + 5' tempo TRAIL / 5' EF / 5' récup' / 7' tempo TRAIL / 5' EF + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + escaliers	maison	chemins	Routes/chemins
durée hebdo = 6h30'		1h10"	0h45"	1h10"	0h45"	1h10"	1h30"
Relachement							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	Footing + PPS	Récupération	Footing en EF	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x200m (r = 100m à 60%) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	45' footing en EF + 30' de gammes- foulées bondissantes - plots - franchissement de haies - coordination	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	30' footing en EF + étirements	1h footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	Routes/chemins + salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 5h45'		1h00"	0h45"	1h15"	0h45"	1h00"	1h00"
DS1 / Développement spécifique trail 30 km et environ 1000 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	tempo TRAIL	Récupération	Sortie longue	tempo TRAIL en côte
description		Echauffement 30' + 2x(8 à 10x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	1h15 en variation d'allures 10' en échauffement / 4x10' tempo TRAIL r=3' + RAC 10'	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	1h30 footing en EF	Echauffement 10' + 3x7' côte, r = 3'30" redescendre vite + RAC 10'
lieu		Piste	Routes/chemins	chemin avec dénivelé	Route/chemins ou piscine	Routes/chemins	chemin avec très longue côte
durée hebdo = 6h25'		1h10"	0h45"	1h15"	0h45"	1h30"	1h00"

Plan générique trail 30 km et 1000 m D+
4 à 6 séances / semaine

Allures : Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA EF = 75~85% FCmax / 65~75% VMA tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA							
DS2 / Développement spécifique trail 30 km et environ 1000 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	Récupération	tempo TRAIL	Récupération	Sortie longue + renfo	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(8 à 10x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'	Footing de récupération 45'	Echauffement 10' 3 x 5km tempo TRAIL (r = 5' inf à 75% FC max) + étirements	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	1h45 de footing en EF avec elastique dans les montées pour tracter quelqu'un (échanger les rôles à chaque montée)	1h de vélo 1h30 de footing en EF
lieu		Piste	Routes/chemins	boucle nature 5km avec un gros dénivelé	Route/chemins ou piscine	chemin avec dénivelé	Routes/chemins
durée hebdo = 7h55'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h45"	2h00"
DS3 / Développement spécifique trail 30 km et environ 1000 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	tempo TRAIL	renfo	Footing	REPOS	VMA + footing	Sortie longue
description		Echauffement 10' + 15 km tempo TRAIL + RAC 10'	gainage dynamique + franchissement boîte + ponts fessiers + jambes tendues escaliers	30'~40' en EF + 10 ligne droites		MATIN : Echauffement 20' + 2x 12x30"-30" à 100% R = 400 m trot + RAC 10' APREM : footing 1h45 en EF	45' de VTT + 1h30 de footing en EF
lieu		boucle nature 5km avec un gros dénivelé	maison	chemins + stade		matin: sentier aprem : chemin	chemin avec dénivelé
durée hebdo = 8h30'		1h30"	0h45"	1h30"		1h45"	3h00"
Relachement							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte	REPOS	tempo TRAIL	REPOS	Footing	30 KM et 1000 D+
description		Echauffement 20' + 12x30"-30" à 100% + RAC 10'		Echauffement 10' 2 x 10' tempo TRAIL (r = 5' inf à 75% FC max)		25' à 30' à 60% VMA + 6x100m en accélération progressive	15' à 20' échaufement + TRAIL
lieu		Stade		parcours vallonné - pas de descentes raides		Stade	
durée hebdo = 2h45'		1h15"		1h00"		0h30"	