Plan générique trail 50 km et 1500 m D+
4 à 6 séances / semaine

Auteur : Camille James
Contact : jamillecames@gmail.com

Ce plan sur 13 semaines s'adresse aux athlètes déjà aguerris, ayant une VMA ≥ 15 km/h, capables de s'entrainer au rythme de 4 à 6 séances par semaine, et désireux de réaliser un chrono optimal sur trail catégorie S = km-effort entre 45 et 74, à une fréquence cardiaque entre 85 et 88% de FC max.
Il comprend un 1er cycle de 4 semaines développement général, suivi de 2 cycles de développement spécifique à la compétition. Le dernier cycle est suivi d'une semaine complète de relachement avant 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 !

LC Bretteville sur Odon Athlétisme

ATHLÉ

CLUB AFFILIÉ

Allures : Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA EF = 75~85% FCmax / 6575% VMA tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA

DG1 / Développement général

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	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' + 20': en bas *de côte --> 10xSQUAT ou burpees ou mountain climbers* + RAC 10'	**1h15' footing en EF**
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + stade	Route/chemins ou piscine	chemin valonné	Routes/chemins
durée hebdo = 6h15'		1h00"	0h45"	1h30"	0h45'	1h00"	1h15"

DG2 / Développement général

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	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' + 20': *à la sensation* changer d'allure EF/ tempo Trail / Récup + RAC 10'	**1h30' footing en EF**
lieu		Chemin en côte	Routes/chemins	Route/chemins + stade	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h45'		1h15"	0h45"	1h30"	0h45'	1h00"	1h30"

Plan générique trail 50 km et 1500 m D+
4 à 6 séances / semaine

Allures : **Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA** **EF = 75~85% FCmax / 6575% VMA** **tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA**

DG3 / Développement général

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	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-pied, 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' / 10' tempo TRAIL / 5' EF** + RAC 10'	**1h45' footing en EF**
lieu		Piste	Routes/chemins	Route/chemins + escaliers	maison	chemins	Routes/chemins
durée hebdo = 7h05'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h10"	1h45"

Relachement cycle général

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	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 - franchissment de haies - coordination	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	**45' footing en EF** + étirements	**1h15' footing en EF**
lieu		Piste	Routes/chemins	Routes/chemins + salle	Route/chemins ou piscine	Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 6h00'		1h00"	0h45"	1h15"	0h45"	1h00"	1h15"

DS1 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	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'	**1h35 en variation d'allures** 10' en échauffement / 6x10' tempo TRAIL r=3' + RAC 10'	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	**2h footing en EF**	Echauffement 10' + **3x10' côte, r = 5' redescendre vite** + RAC 10'
lieu		Piste	Routes/chemins	chemin avec dénivelé	Route/chemins ou piscine	Routes/chemins	chemin avec très longue côte
durée hebdo = 7h45'		1h10"	0h45"	1h35"	0h45"	2h00"	1h30"

Plan générique trail 50 km et 1500 m D+
4 à 6 séances / semaine

Allures :	Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA	EF = 75~85% FCmax / 6575% VMA	tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA

DS2 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	Séance de côtes	Récupération	Footing en EF	Récupération	tempo TRAIL	Sortie longue + renfo
description		Echauffement 30' + **12 à 15x45" en côte 6~8% (r = descente active)** + RAC 10'	Footing de récupération 45'	**1h00** de footing en EF	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	**1h30 en variation d'allures** 10' en échauffement / 2X15' tempo TRAIL r=5' / 2x30' en tempo trail r=10' RAC 5'	**2h30 de footing en EF** avec elastique dans les montées pour tracter quelqu'un (échanger les rôles à chaque montée)
lieu		Chemin en côte	Routes/chemins	chemin	Route/chemins ou piscine	chemin valonné	chemin avec fort dénivelé
durée hebdo = 7h45'		1h15"	0h45"	1h00"	0h45"	2h00"	2h00"

DS3 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	VMA courte	Récupération	tempo TRAIL	Récupération	sortie longue	Footing + PPS
description		Echauffement 30' + **2x12x30"-30" à 100% (R = 400 m trot)** + RAC 10'	Footing de récupération 45'	Echauffement 10' + **3x15' côte, r = 7' redescendre vite** + RAC 10'	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	**3h de rando course.** montées marchées, et descentes et plat courus en EF, test nourriture et matériel	Echauffement 10' + **10x descentes accidentées très techniques r = remonter cool** + RAC 10'
lieu		Piste	Routes/chemins	chemin avec très longue côte	Route/chemins ou piscine	chemin avec dénivelé	chemin accidenté en côte
durée hebdo = 9h10'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	3h00"	2h00"

DS4 / Relachement 1er cycle de développement spécifique

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	tempo TRAIL	REPOS	Footing + PPS	Récupération	Sortie longue	Sortie longue
description		Echauffement 10' **3 x 15' tempo TRAIL (r = 5' inf à 75% FC max)** + étirements		**30' footing en EF** + 30' de gammes-foulées bondissantes - plots - franchissment de haies - coordination	1h15 vélo ou 30~40' natation ou footing 40'~45' à 65% VMA ou étirements	**2h footing en EF**	**2h de vélo**
lieu		chemin valonné		chemin + stade	Route/chemins ou piscine	chemins	Routes/chemins
durée hebdo = 6h30'		1h15"		1h00"	0h45"	1h30"	2h00"

Plan générique trail 50 km et 1500 m D+
4 à 6 séances / semaine

Allures :	Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA	EF = 75~85% FCmax / 6575% VMA	tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA

DS5 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	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	**2h30 de footing en EF** avec elastique dans les montées pour tracter quelqu'un (échanger les rôles à chaque montée)	**1h de vélo 2h 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 = 7h30'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h20"	2h00"

DS6 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	Séance de côtes	Récupération	tempo TRAIL	renfo	Sortie longue	Sortie longue
description		Echauffement 30' + **15x 45" à 100% (r = redescente rapide jusqu'au point de départ)** + RAC 10'	Footing de récupération 45'	Echauffement 10' + **5 km r = 5' 10 km r = 8' 5km (r = 10' à 60%)** + RAC 10'	gainage dynamique + franchissement boîte + ponts fessiers + jambes tendues escaliers	**1h30 en variation d'allures** (10' en échauffement / 20' en EF / 30' en tempo trail / 20' en EF / 10' en récup')	**3h de rando course.** montées marchées, et descentes et plat courus en EF, test nourriture et matériel
lieu		Côte à 6%	Routes/chemins	boucle nature 5km avec un gros dénivelé	maison	chemin valonné	chemins
durée hebdo = 7h55'		1h10"	0h45"	1h30"	0h45"	1h30"	2h15"

DS7 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	tempo TRAIL	renfo	Footing	REPOS	MATIN : VMA	Sortie longue
description		Echauffement 10' + **15 km + 5 km (r = 10' à 60%)** + 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 2h en EF**	**1h de VTT + 2h 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"

Plan générique trail 50 km et 1500 m D+
4 à 6 séances / semaine

Allures :	Récupération ≤ 75% FC max / 60% VMA	EF = 75 à 85% FC max / 65 à 75% VMA	tempo TRAIL = 85 à 88% FC max / 75 à 80% VMA

DS8 / Relachement 2nd cycle de développement spécifique							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	REPOS	Footing + PPS	Récupération	tempo TRAIL	REPOS	Sortie longue	Sortie longue
description		**1h footing en EF** + 20' de gammes-foulées bondissantes - plots - franchissment de haies - coordination	Footing de récupération 45'	Echauffement 10' **3 x 15' tempo TRAIL (r = 5' inf à 75% FC max)**		**2h de vélo**	**1h footing en EF +** 15' en tempo TRAIL +. RAC 10'
lieu		chemins + stade	Routes/chemins	parcours valloné - pas de descentes raides		Routes/chemins	Routes/chemins
durée hebdo = 6h50'		1h15"	0h45"	1h20"		2h00"	1h30"

Relachement pré-compétition							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	**dimanche**
type de séance	REPOS	VMA courte	REPOS	tempo TRAIL	REPOS	Footing	**50 KM et 1500 D+**
description		Echauffement 20' + **12x30"-30" à 100%** + RAC 10'		Echauffement 10' **2 x 15' tempo TRAIL (r = 5' inf à 75% FC max)**		**25' à 30' à 60% VMA + 6x100m en accélération progressive**	**15' à 20' échaufement + TRAIL 1/2 BARJO**
lieu		Stade		parcours valloné - pas de descentes raides		Stade	
durée hebdo = 2h45'		1h15"		1h00"		0h30"	