

Auteur : Camille James
Contact : jamillecames@gmail.com

Ce plan sur 13 semaines s'adresse aux athlètes ayant une VMA < 15 km/h et désireux de réaliser un chrono optimal sur trail catégorie S = km-effort entre 45 et 74, à une fréquence cardiaque entre 80 et 85% 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 !



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	R E P O S	VMA courte		Footing + PPG/PPS		footing + renfo	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x12 diagonales à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'		30'~40' à 65% VMA + 30' travail de pieds : plots, haies, lattes, gammes		Echauffement 30' + 20': en bas de côte --> 10xSQUAT ou burpees ou mountain climbers + RAC 10'	1h15' footing en EF
lieu		Piste		Route/chemins + stade		chemin valonné	Routes/chemins
durée hebdo = 4h45'		1h00"		1h30"		1h00"	1h15"
DG2 / Développement général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes		Footing + PPG/PPS		fartlek à la sensation	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 12 à 15x200m en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'		30'~40' à 60% VMA + 30' travail de pieds : plots, haies, lattes, gammes		Echauffement 30' + 20': à la sensation changer d'allure EF/ tempo Trail / Récup + RAC 10'	1h30' footing en EF
lieu		Chemin en côte		Route/chemins + stade		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 5h15'		1h15"		1h30"		1h00"	1h30"

Plan générique trail 50km/1500D+
4 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	R E P O S	VMA longue		Footings + renfo		fartlek	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x400m à 97% (r = 100 m à 60%) + RAC 10'		30'~40' à 60% VMA + escaliers : 30' cloche- pied, pieds-joints, squat, jbes tendues, fréquence r= en redescendant		Echauffement 30' + 5' tempo TRAIL / 5' EF / 5' récup' / 10' tempo TRAIL / 5' EF + RAC 10'	1h45' footings en EF
lieu		Piste		Route/chemins + escaliers		chemins	Routes/chemins
durée hebdo = 5h35'		1h10"		1h30"		1h10"	1h45"
Relachement cycle général							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		Footings + PPS		Footings en EF	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 8 à 10x200m (r = 100m à 60%) + RAC 10'		45' footings en EF + 30' de gammes- foulées bondissantes - plots - franchissement de haies - coordination		45' footings en EF + étirements	1h15' footings en EF
lieu		Piste		Routes/chemins + salle		Piste ou route	Routes/chemins
durée hebdo = 4h30'		1h00"		1h15"		1h00"	1h15"
DS1 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		tempo TRAIL		Sortie longue	tempo TRAIL en côte
description		Echauffement 30' + 2x(8 à 10x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'		1h35 en variation d'allures 10' en échauffement / 6x10' tempo TRAIL r=3' + RAC 10'		2h footings en EF	Echauffement 10' + 3x10' côte, r = 5' redescendre vite + RAC 10'
lieu		Piste		chemin avec dénivelé		Routes/chemins	chemin avec très longue côte
durée hebdo = 6h15'		1h10"		1h35"		2h00"	1h30"

Plan générique trail 50km/1500D+
4 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	R E P O S	Séance de côtes		Footing en EF		tempo TRAIL	Sortie longue + renfo
description		Echauffement 30' + 12 à 15x45" en côte 6~8% (r = descente active) + RAC 10'		1h00 de footing en EF		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		chemin		chemin valonné	chemin avec fort dénivelé
durée hebdo = 6h15'		1h15"		1h00"		2h00"	2h00"
DS3 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		tempo TRAIL		sortie longue	Footing + PPS
description		Echauffement 30' + 2x12x30"-30" à 100% (R = 400 m trot) + RAC 10'		Echauffement 10' + 3x15' côte, r = 7' redescendre vite + RAC 10'		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		chemin avec très longue côte		chemin avec dénivelé	chemin accidenté en côte
durée hebdo = 7h40'		1h10"		1h30"		3h00"	2h00"
DS4 / Relachement 1er cycle de développement spécifique							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	tempo TRAIL		Footing + PPS		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 - franchissement de haies - coordination	2h footing en EF	2h de vélo	
lieu		chemin valonné		chemin + stade	chemins	Routes/chemins	
durée hebdo = 5h45'		1h15"		1h00"	1h30"	2h00"	

Plan générique trail 50km/1500D+
4 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	R E P O S	VMA courte		tempo TRAIL		Sortie longue + renfo	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 2x(8 à 10x200m) (r = 100m à 60% R = 400 m trot) + RAC 10'		Echauffement 10' 3 x 5km tempo TRAIL (r = 5' inf à 75% FC max) + 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		boucle nature 5km avec un gros dénivelé		chemin avec dénivelé	Routes/chemins
durée hebdo = 6h00'		1h10"		1h30"		1h20"	2h00"
DS6 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Séance de côtes		tempo TRAIL		Sortie longue	Sortie longue
description		Echauffement 30' + 15x 45" à 100% (r = redescente rapide jusqu'au point de départ) + RAC 10'		Echauffement 10' + 5 km r = 5' 10 km r = 8' 5km (r = 10' à 60%) + RAC 10'		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 cours en EF, test nourriture et matériel
lieu		Côte à 6%		boucle nature 5km avec un gros dénivelé		chemin valonné	chemins
durée hebdo = 7h10'		1h10"	0h45"	1h30"		1h30"	2h15"
DS7 / Développement spécifique trail 50 km et environ 1500 D+							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	tempo TRAIL		Footing		MATIN : VMA	Sortie longue
description		Echauffement 10' + 15 km + 5 km (r = 10' à 60%) + RAC 10'		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		chemins + stade		matin: sentier aprem : chemin	chemin avec dénivelé
durée hebdo = 7h45'		1h30"		1h30"		1h45"	3h00"

Plan générique trail 50km/1500D+
4 séances / semaine

Allures : Récupération ≤ 75% FCmax / 60% VMA EF = 75~85% FCmax / 6575% VMA tempo TRAIL = 85~88% FCmax / 75~80% VMA							
DS8 / Relachement 2nd cycle de développement spécifique							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	Footing + PPS		tempo TRAIL		Sortie longue	Sortie longue
description		1h footing en EF + 20' de gammes-foulées bondissantes - plots - franchissment de haies - coordination		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		parcours valloné - pas de descentes raides		Routes/chemins	Routes/chemins
durée hebdo = 6h05'		1h15"		1h20"		2h00"	1h30"
Relachement pré-compétition							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	R E P O S	VMA courte		tempo TRAIL		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"	