



TRAIL COURT 25km sur 8 semaines

Description :
Préparation sur 8 semaines découpées en 2 cycles de 3 semaines intensives et une dernière semaine allégée

ECH : Echauffement
EDU: Educatifs
FCMax75 : Fréquence Cardiaque Maximale 75%
ACC100 : Accélération progressive sur 100 mètres
EF : Endurance Fondamentale
FC res : Fréquence Cardiaque de Réserve

PPG : 2 x 50m talons fesses - 2 x 50m montées genoux - 2x 50m jambes tendues - 2 x 50m foulées bondissantes

FACULTATIF

Côtes : La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et type de sol (bons chemins, très technique ou route)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Jour 1	VMA acsensionnelle 25 min ECH FCMax75 + EDU+ 3 ACC100 2 x (10 x 30s/20s en côtes (~10-20%)) - Récup 3min trot 15 min recup active	VMA courte chemin plat : 25 min ECH FCMax75 + EDU + 3 ACC100 6 x (1 min + récup 40') 2min récup 6 x (30' + récup 20') 2min récup 6 x (15' + récup 15') 10 retour au calme FCMax65	VMA 25' ECH + EDU + 3 ACC100 2 x (4 x (2' - r 1') - R3') 95% VMA 10' récup active	Footing 45min
Jour 2	1h EF ou vélo Seuil chemin plat :	1h EF ou vélo ou PPG Physio / Technique Descente	1h EF ou vélo ou PPG Seuil continu en côte	Repos
Jour 3	25 min ECH FCMax75 15min / 10min / 5min (récup 3 min trot) 10 récup active (80-90% FC res)	25' ECH 10 x 30m D- Retour marche active montée 10' récup active	25' ECH 5x (6' - r2') 10' récup active	Footing : 30min < FCMax75 + 5 ACC100
Jour 4	1h EF ou vélo ou PPG	1h EF ou vélo	1h15 EF ou vélo	Repos
Jour 5	Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 1h30 < FCMax75	Sortie longue 1h45 avec 2 x 20' END Active	Sortie longue 2h avec dénivelé et fartlek	Sortie longue 1h30' ou Trail de 15 à 25km
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Jour 1	VMA Nature 25' ECH 2 x (6 x (1'30" - r 30") - R 3') 95% VMA tous terrains 10' récup active ou Repos si Trail	VMA 25' ECH + EDU + 3 ACC100 8 x (3' - r 1'30") 90% VMA 10' récup active	VMA asc 25' ECH 8 x 50m D+ 100% VMA asc retour descente trot 10' récup active	Repos
Jour 2	1h EF ou Vélo	1h15 EF ou Vélo	50min EF ou Vélo	Rappel Intensité 10 x 30" - 30"
Jour 3	Endurance Active 1h au train 80% FC Res.	Seuil 25' ECH 6 x (5' - r 2') 10' récup active	Seuil 25' ECH 6' + 5' + 4' + 3' + 2' + 1' 90 à 105% VMA Recup 3' + 2'30" + 2' + 1'30" + 1' + 30" 10' récup active	35' Footing
Jour 4	1h15' EF ou Vélo	1h15' EF ou Vélo	Repos AFFUTAGE	Routine Echauffement 20' trot + EDU + 5 LD
Jour 5	Sortie longue 2h	Sortie longue 2h30	Sortie longue 1h30	TRAIL DE 25KM BONNE COURSE !