



L'ARDÉCHOIS
TRAIL

— PLAN D'ENTRAÎNEMENT —

6 SEMAINES POUR PRÉPARER LE TRAIL ARDÉCHOIS. À CHAQUE DISTANCE, SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR J.

SEMAINE 1	18 KM	36 KM
SÉANCE 1	50mn + abdos + étirements	1h + abdos + étirements
SÉANCE 2	25mn + 8 séries de 1mn en côte + 10mn footing récup + étirements	35mn + 8 séries de 1mn en côte + 10mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h sur parcours vallonné avec descente rapide + abdos + étirements	1h10 sur parcours vallonné avec descente rapide + abdos + étirements
SÉANCE 4	Optionnelle : Sortie VTT 1h30	1h15 + 15mn rapide + étirements
SEMAINE 2	18 KM	36 KM
SÉANCE 1	1h + abdos + étirements	1h15 + abdos + étirements
SÉANCE 2	25mn + 5x40" sur terrain plat avec 30" récup + 10mn footing récup + étirements	35mn + 6x45" sur terrain plat avec 30" récup + 10mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h + 10mn allure compétition + abdos + étirements	1h18 sur parcours vallonné avec descente rapide + abdos + étirements
SÉANCE 4	Optionnel : Sortie VTT 2h	1h15 + 15mn allure compétition + étirements
SEMAINE 3	18 KM	36 KM
SÉANCE 1	40mn + abdos + étirements	50mn + abdos + étirements
SÉANCE 2	25mn + 8x30" de côte + 10mn footing récup + étirements	35mn + 6x45" sur terrain plat avec 30" récup + 10mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	2h sur parcours vallonné + étirements	1h30 sur parcours vallonné + abdos + étirements
SÉANCE 4	Optionnel : Sortie VTT 1h30	2h avec descente rapide + étirements

23^E ÉDITION / 29 & 30 AVRIL 2017

57 KM 2100 D+/D- 36 KM 1450 D+/D- 18 KM 940 D+/D- 10 KM 165 D+/D-

trailerdechois.com



L'ARDÉCHOIS
TRAIL

— PLAN D'ENTRAÎNEMENT —

6 SEMAINES POUR PRÉPARER LE TRAIL ARDÉCHOIS. À CHAQUE DISTANCE, SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR J.

SEMAINE 4	18 KM	36 KM
SÉANCE 1	1h + abdos + étirements	1h + abdos + étirements
SÉANCE 2	25mn + 2mn à 90% + 3mn à 80% + 3mn à 90% + 4mn à 80% avec récup 1mn30 + étirements	35mn + 2mn à 90% + 3mn à 80% + 3mn à 90% + 4mn à 80% avec récup 1mn30 + étirements
SÉANCE 3	1h20 sur parcours vallonné avec descente rapide + étirements	1h40 sur parcours vallonné avec descente rapide + abdos + étirements
SÉANCE 4	Optionnel : Sortie VTT 1h30	2h + 20mn à 80% + étirements
SEMAINE 5	18 KM	36 KM
SÉANCE 1	1h + abdos + étirements	1h + abdos + étirements
SÉANCE 2	40mn + 10x30" avec récup 30" + 10mn footing récup + étirements	50mn + 10x30" avec récup 30" + 10mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h + 15mn allure compétition sur parcours vallonné + étirements	Repos
SÉANCE 4	Repos	Sortie longue : 2h30 en nature
SEMAINE 6	18 KM	36 KM
SÉANCE 1	Footing 20mn + abdos + étirements	Footing 40mn + abdos + étirements
SÉANCE 2	Footing 30mn	Footing 30mn
SÉANCE 3	18 KM DU TRAIL ARDÉCHOIS	36 KM DU TRAIL ARDÉCHOIS

23^E ÉDITION / 29 & 30 AVRIL 2017

57 KM 2100 D+/D- 36 KM 1450 D+/D- 18 KM 940 D+/D- 10 KM 165 D+/D-

trailerdechois.com



L'ARDÉCHOIS
TRAIL

— PLAN D'ENTRAÎNEMENT —

8 SEMAINES POUR PRÉPARER LE 57KM DU TRAIL ARDÉCHOIS. À CHAQUE DISTANCE, SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR J.

SEMAINE 1	57 KM
SÉANCE 1	1h facile + renforcement musculaire + abdos
SÉANCE 2	20mn + 8x45" + retour trot + 6x30" + retour trot + 15mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h20 sur parcours vallonné + abdos + étirements
SÉANCE 4	Seuil 20mn échauffement + 15mn + 10mn + 5mn avec 4mn récup sur terrain plat + étirements
SÉANCE 5	Sortie longue : 2h en nature avec dénivelé
SEMAINE 2	57 KM
SÉANCE 1	1h facile + renforcement musculaire + abdos
SÉANCE 2	20mn + 10x1mn en côte + retour trot + 6x30" sur plat + retour trot + 15mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h20 sur parcours vallonné + abdos + étirements
SÉANCE 4	Seuil en côte 20mn échauffement + 3x12mn + retour trot + 15mn footing récup + étirements
SÉANCE 5	1h30 + 15mn allure compétition en nature avec dénivelé
SEMAINE 3	57 KM
SÉANCE 1	1h facile + renforcement musculaire + abdos
SÉANCE 2	20mn + 3mn+ 4mn + 5mn + 4mn + 3mn en côte + 10mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h20 sur parcours vallonné + abdos + étirements
SÉANCE 4	Seuil 20mn échauffement + 4x8mn avec 3mn récup en dénivelé + 15mn footing récup + étirements
SÉANCE 5	Rando-course : 3h en nature avec dénivelé et marche dans les côtes

23^E ÉDITION / **29 & 30 AVRIL 2017**

57 KM 2100 D+/D- **36 KM** 1450 D+/D- **18 KM** 940 D+/D- **10 KM** 165 D+/D-

trailardechois.com



L'ARDÉCHOIS
TRAIL

— PLAN D'ENTRAÎNEMENT —

6 SEMAINES POUR PRÉPARER LE TRAIL ARDÉCHOIS. À CHAQUE DISTANCE, SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR J.

SEMAINE 4	57 KM
SÉANCE 1	1h facile + renforcement musculaire + abdos
SÉANCE 2	Repos
SÉANCE 3	20mn + 10mn de (30"-30") à 100% + 15mn footing récup + abdos + étirements
SÉANCE 4	2h + 20mn allure compétition en nature avec dénivelé + étirements légers
SÉANCE 5	Repos
SEMAINE 5	57 KM
SÉANCE 1	1h facile + renforcement musculaire + abdos + étirements
SÉANCE 2	20mn + 12x1mn30 avec 1mn récup + 15mn footing récup + étirements
SÉANCE 3	1h20 sur terrain vallonné + abdos + étirements
SÉANCE 4	Repos
SÉANCE 5	Trail de préparation ou 2h20 en nature avec dénivelé
SEMAINE 6	57 KM
SÉANCE 1	1h30 vélo
SÉANCE 2	20mn + 12x1mn30 avec 1mn récup + 15mn footing récup + abdos + étirements
SÉANCE 3	Repos
SÉANCE 4	1h sur terrain vallonné + abdos + étirements
SÉANCE 5	1h facile + + 10 lignes droites + renforcement musculaire + abdos + étirements

23^E ÉDITION / **29 & 30 AVRIL 2017**

57 KM 2100 D+/D- **36 KM** 1450 D+/D- **18 KM** 940 D+/D- **10 KM** 165 D+/D-

trailerdechois.com



L'ARDÉCHOIS
TRAIL

— PLAN D'ENTRAÎNEMENT —

6 SEMAINES POUR PRÉPARER LE TRAIL ARDÉCHOIS. À CHAQUE DISTANCE, SON PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR J.

SEMAINE 7	57 KM
SÉANCE 1	20mn + 6x5mn allure compétition avec 2mn récup + 15mn footing récup
SÉANCE 2	1h + 15mn allure semi sur plat + 10 lignes droites + abdos + étirements
SÉANCE 3	Repos
SÉANCE 4	optionnel : sortie VTT 1h30
SÉANCE 5	2h en nature avec dénivelé + abdos + étirements
SEMAINE 8	57 KM
SÉANCE 1	Footing 50mn + abdos + étirements
SÉANCE 2	Footing 30mn
SÉANCE 3	Footing 20mn + 10 lignes droites
SÉANCE 4	57KM DU TRAIL ARDÉCHOIS

CONSEILS

Les 4 axes principaux de travail pour l'entraînement trail sont :

- La VMA (Vitesse Maximale Aérobie) : à développer et entretenir, entre 80% et 90% de la VMA chez des coureurs entraînés et peut descendre à 50% chez des débutants,

- Le développement de l'endurance (en sortie longue),
- L'intensité spécifique de la course (endurance fondamentale à active selon le niveau du coureur),
- Le renforcement musculaire.

Si votre côte est raide, vous pouvez l'effectuer

en marchant vite, en poussant sur les cuisses avec vos mains.

Pour le 50km et 70km, un minimum de 3 séances est indispensable avec des entraînements en nature et un minimum de 750m de dénivelé hebdomadaire.

Des trails de préparation seront un plus pour ces distances.

PRÉCISIONS

Renforcement musculaire : talons fesses, foulées rebondissantes, montées de genoux, gainage, travail en escaliers...

Footing récup : temps de récupération en trottinant.

CALCUL VMA

Demi Cooper = 6 mn sur piste à allure constante et maximale. La distance finale multipliée par 10 donne la VMA.

EXEMPLE :

Si vous réalisez 1,450 km sur le demi cooper, votre VMA est égale à $1,450 \times 10 = 14,5\text{km/h}$

23^E ÉDITION / 29 & 30 AVRIL 2017

57 KM 2100 D+/D- 36 KM 1450 D+/D- 18 KM 940 D+/D- 10 KM 165 D+/D-

trailerdechois.com