

Pour préparer un TRAIL découverte de 15 à 30 km

SEMAINE 1

L	10' régénératrice (récupération à 60 à 80 %) + 25' à 30' basique (travail au seuil = 100 % de la VMA) + 10 x 100 m en côtes + 10' régénératrice (ou repos)
M	15' régénératrice + 10' basique + 3 séries de 12 x 30"- 30" à 100 % (3' de repos entre les séries) + 10' régénératrice
M	10' régénératrice + 40' basique (ou repos)
J	10' régénératrice + 25' basique + 2 x 10' à 85 % (avec 4' de repos entre) + 10' régénératrice
V	10' régénératrice + 40' basique
S	sortie longue d'1 h 30 : 15' endurance (65 %) + 25' endurance (70 %) + 10 km allure marathon (80 %) + 10' endurance 65 % + 45' footing de relâchement + 6 x 100 m pour travailler la vitesse
D	1 h basique (70 %) sortie 2 h - 2 h 30 à vélo ou V.T.T.

SEMAINE 2

L	1 h à 1 h 30 régénératrice
M	15' régénératrice + 10' basique + 10 x 400 m à 95 % (1' de repos ou 200 m trottés entre) + 10' régénératrice
M	REPOS
J	30' basique + 4 x 1 500 m à 85 % (2' de repos ou 300 m trottés entre) + 10' régénératrice
V	45' footing relâché + 6 x 100 m ou REPOS
S	sortie longue d'1 h 30 : 15' endurance (65 %) + 25' endurance (70 %) + 10 km (85 %) + 10' endurance (65 %)
D	50' régénératrice ou 2 h 15 à 2 h 45 de vélo ou VTT

SEMAINE 3

L	1 h à 1 h 30 régénératrice selon séances du week-end
M	15' régénératrice + 10' basique + 10 x 30"-30" + 10' régénératrice
M	60' basique en terrain vallonné ou REPOS
J	30' basique + 2 x 5 000 m à 85 % (3' de repos entre) + 10' régénératrice
V	60' basique en terrain vallonné ou REPOS
S	45' basique + 1 000 m + 2 000 m + 3 000 m allure spécifique (1' puis 2' de repos) + 15' endurance (65 %) dans sortie longue si repos mercredi ou vendredi ou 45' footing relâché + 6 x 100 m
D	a) 50' régénératrice ou 2 h 15 à 2 h 45 de vélo ou VTT ou b) COMPETITION (courte distance sur route) à allure marathon

Pour préparer un TRAIL découverte de 15 à 30 km

SEMAINE 4

L	si a) le dimanche : 75' régénératrice ; si b) 50' régénératrice.
M	15' régénératrice + 10' basique + 8 x 500 m à 95 % + 10' régénératrice
M	45' régénératrice + 6 x 100 m ou REPOS
J	30' basique + 2 x 3 000 à 85 % (3' de repos ou 400 m trottés entre) + 10' régénératrice
V	45' footing relâché + 6 x 100 m ou REPOS
S	10' régénératrice + 25' à 30' basique + 10 km à 85 % + 15' régénératrice
D	a) 60' basique en terrain vallonné ou b) 2 h 15 à 2 h 30 de vélo ou VTT

SEMAINE 5

L	si a) le dimanche : 80' régénératrice ; si b) 50' régénératrice
M	15' régénératrice + 10' basique + 12 à 15 x 200 m à 105 % + 10' régénératrice
M	60' basique ou REPOS
J	30' basique + 6 à 8 x 1 000 m à 85 % (1'30 de repos ou 200 m trottés entre) + 10' régénératrice
V	60' basique ou REPOS
S	à J-7 ou J-8 : a) 1 h 30 à 1 h 40 basique (possibilité de panacher avec run & bike VTT) b) 1 h basique + 3 x 2 000 m allure spécifique (2' de repos ou 200 m trottés entre) + 10' endurance (65 %) =
D	a) 20 km à allure marathon ou b) 70' basique ou 2 h 30 à 2 h 45 de vélo ou Rando VTT

SEMAINE 6

L	60' régénératrice
M	15' régénératrice + 10' basique + 10' ou 1 fois 3 000 m à 85 % + 10' régénératrice (pas de travail V.M.A. la dernière semaine pour « garder du jus »)
M	si a) le dimanche : 25' régénératrice + 20' basique ; si b) le dimanche : REPOS
J	si a) REPOS ; si b) 25' régénératrice + 20' basique
V	a) 30 à 45' footing relâché + 6 x 100 m ; b) REPOS
S	a) COMPETITION ou b) 30 à 45' footing de relâchement. + 6 x 100 m
D	a) footing léger récupération ou b) COMPETITION