

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Chapitre 2 : trois plans standards pour une préparation solide



Voici 3 plans d'entraînement sur 8 semaines en 3, 4 ou 5 séances hebdomadaires selon votre disponibilité. Inutile de courir 120 km à l'entraînement lorsqu'on envisage de courir un ultra-trail de cette distance. C'est la somme des entraînements, l'enchaînement des différentes séances et un véritable suivi dans la préparation qui vous permettront d'être préparé au mieux... pour aller au bout de votre rêve. Bonne chance !

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Plan sur 8 semaines avec trois entraînements hebdomadaires

	Séance 1 (lundi ou mardi)	Séance 2 (mercredi ou jeudi)	Séance 3 (samedi ou dimanche)
Semaine 1	15' échauffement Travail VMA : 10 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) 30' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 30' au seuil 20' retour au calme	2 h endurance sur terrains variés
Semaine 2	15' échauffement Travail VMA : 8 x 1' en côte (récup 1'30) + 5 x 1'30 (récup 1'30) + 3 x 1'30 (récup 1') 15' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 45' au seuil 20' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés
Semaine 3	15' échauffement Travail VMA : 5 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) + 5 x 30" (récup 1') 30' footing souple	15' échauffement + 2 x 15' endurance + 15' au seuil 20' retour au calme	2 h 15' endurance sur terrains variés
Semaine 4	15' échauffement Travail VMA : 5 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) 15 à 20' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 20' au seuil 20' retour au calme	1 h 30' endurance sur terrains variés
Semaine 5	15' échauffement Travail VMA : 10 x 1' en côte (récup 2') + 5 x 1'30" (récup 2') 20' retour au calme	15' échauffement + 20' endurance + 50' au seuil + 30' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés
Semaine 6	15' échauffement Travail VMA : 8 x 1'30" en côte (récup 2') + 5 x 2' (récup. 2'30") 20' retour au calme	15' échauffement + 20' endurance + 1 h au seuil 20' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrain plat
Semaine 7	50' endurance	15' échauffement + 15' endurance + 30' au seuil 20' retour au calme	1 h 30' endurance sur terrain plat
Semaine 8	30' endurance	40' endurance	ULTRA TRAIL

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Plan sur 8 semaines avec quatre entraînements hebdomadaires

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Semaine 1	15' échauffement Travail VMA : 10 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) 30' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 30' au seuil 20' retour au calme	2 h endurance sur terrains variés	1 h 30 de VTT (Travail en fréquence prédominant)
Semaine 2	15' échauffement Travail VMA : 8 x 1' en côte (récup 1'30) + 5 x 1'30 (récup 1'30) + 3 x 1'30 (récup 1') 15' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 45' au seuil 20' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés	2 h 30 de VTT (Travail en puissance prédominant)
Semaine 3	15' échauffement Travail VMA : 5 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) + 5 x 30" (récup 1') 30' footing souple	15' échauffement + 2 x 15' endurance + 15' au seuil 20' retour au calme	2 h 15' endurance sur terrains variés	2 h 30' VTT (Travail en montée-descente prédominant)
Semaine 4	15' échauffement Travail VMA : 5 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) 15 à 20' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 20' travail au seuil 20' retour au calme	1 h 30' endurance sur terrains variés	1 h VTT (Allure promenade)
Semaine 5	15' échauffement Travail VMA : 10 x 1' en côte (récup 2') + 5 x 1'30" (récup 2') 20' retour au calme	15' échauffement + 20' endurance + 50' au seuil + 30' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés	2 h 30' VTT (Travail en fréquence prédominant)
Semaine 6	15' échauffement Travail VMA : 8 x 1'30" en côte (récup 2') + 5 x 2' (récup 2'30") 20' retour au calme	15' échauffement + 20' endurance + 1 h au seuil 20' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrain plat	2 h 30' VTT (Travail en puissance prédominant)
Semaine 7	50' endurance	15' échauffement + 15' endurance + 30' au seuil 20' retour au calme	1 h 30' endurance sur terrain plat	2 h 30' VTT (Travail en montée-descente prédominant)
Semaine 8	30' endurance	40' endurance	1 h 30' de VTT (à la sensation)	ULTRA-TRAIL

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

DOSSIER : L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...

Plan sur 8 semaines avec cinq entraînements hebdomadaires

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Semaine 1	15' échauffement Travail VMA : 10 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) 30' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 30' au seuil 20' retour au calme	2 h endurance sur terrains variés	1 h endurance + 10 x 100 m 15' retour au calme	1 h 30 de VTT (Travail en fréquence prédominant)
Semaine 2	15' échauffement Travail VMA : 8 x 1' en côte (récup 1'30) + 5 x 1'30 (récup 1'30) + 3 x 1'30 (récup 1') 15' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 45' au seuil 20' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés	1 h endurance + 10 x 100 m 15' retour au calme	2 h de VTT (Travail en puissance prédominant)
Semaine 3	15' échauffement Travail VMA : 5 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) + 5 x 30" (récup 1') 30' footing souple	15' échauffement + 2 x 15' endurance + 15' au seuil 20' retour au calme	2 h 15' endurance sur terrains variés	1 h endurance + 10 x 100 m 15' retour au calme	2 h 30' VTT (Travail en montée-descente prédominant)
Semaine 4	15' échauffement Travail VMA : 5 x 1'30 en côte (récup 2') + 5 x 1' (récup 1'30) 15 à 20' footing souple	15' échauffement + 20' endurance + 20' travail au seuil 20' retour au calme	1 h 30' endurance sur terrains variés	Repos	1 h VTT (Allure promenade)
Semaine 5	15' échauffement Travail VMA : 10 x 1' en côte (récup 2') + 5 x 1'30" (récup 2') 20' retour au calme	15' échauffement + 20' endurance + 50' au seuil + 30' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés	1 h endurance + 10 x 100 m + 15' retour au calme	2 h 30' VTT (Travail en fréquence prédominant)
Semaine 6	15' échauffement Travail VMA : 8 x 1'30" en côte (récup 2') + 5 x 2' (récup 2'30") 20' retour au calme	15' échauffement + 20' endurance + 1 h au seuil 20' retour au calme	2 h 30' endurance sur terrains variés	1 h endurance + 10 x 100 m + 15' retour au calme	2 h 30' VTT (Travail en puissance prédominant)
Semaine 7	50' endurance	15' échauffement + 15' endurance + 30' au seuil 20' retour au calme	1 h 30' endurance sur terrain plat	Repos	2 h 30' VTT (Travail en montée-descente prédominant)
Semaine 8	30' endurance	40' endurance	1 h 30' de VTT (à la sensation)	Repos	ULTRA-TRAIL

L'ULTRA-TRAIL, L'ENDURANCE SUPRÊME...