

Plan d'entraînement TRAIL 15-20K 10 semaines



Plan 18 ECOTRAIL® de Paris Ile-de-France

Semaine 1

Séance 1 : Echauffement 20' / 10*30" vite – 30" footing / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 10*1' vite – 1' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 1h30 allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt.
Marche dans les montées quand ça devient dur.

Semaine 2

Séance 1 : Echauffement 30' / 2*6*1' vite – 1' footing r=2' entre les deux séries / Footing 10'

Séance 2 : Footing 45' en prévision du test FCM

Séance 3 : Test FCM

Semaine 3

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une côte 10*30" à fond – récup dans la descente en trottinant jusqu'au point de départ / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 2*10' à 82-85% FCM r=3' footing / Footing 15'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 1h allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt. Cours même dans les montées difficiles.

Semaine 4

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une côte 6*30" allure progressive, tu dois être à fond sur la fin – récup dans la descente en trottinant jusqu'au point de départ / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 3*8' à 82-85% FCM r=3' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 1h15 allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt. Cours même dans les montées difficiles.

Semaine 5

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une descente 8*45" r=montée en marche active / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 3*8' à 80-82% FCM r=3' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 1h45 allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt. Cours même dans les montées difficiles.

Semaine 6

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une côte 6*30" allure progressive, tu dois être à fond sur la fin – récup dans la descente en trottinant jusqu'au point de départ / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 2*10' à 80-82% FCM r=3' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 2h en alternant 20' marche active – 20' footing même dans les montées.

Semaine 7

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une descente 10*1' r=montée en marchant vite / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 8' – 6' – 4' à 82-85% FCM r=2' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 2h30 allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt. Marche même dans les montées faciles.

Semaine 8

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une côte 5*2' allure progressive, tu dois être à fond sur la fin – récup dans la descente en trottinant jusqu'au point de départ / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 3*8' à 80-85% FCM r=3' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 2h allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt. Marche dans les montées difficiles.

Semaine 9

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une descente 20*30" en descente r= montée en marchant vite / Footing 10'

Séance 2 : Echauffement 30' / 4*6' à 80-85% FCM r=3' footing / Footing 10'

Séance 3 : Trail – Sortie longue 1h30 allure cool. Sur terrain technique et vallonné en forêt. Marche dans les montées difficiles.

Semaine 10

Mardi ou mercredi : Echauffement 20' / 3*8' à 80-85% FCM r=3' footing / Footing 10'

Jeudi : Repos complet

Vendredi : Footing souple 20' avec 3 accélérations de 20" quand tu veux

Samedi : Ecotrail 18K – Bonne course !

Liens

Tableau de calcul des allures : <http://amscap.free.fr/cap/allures.php>

Calcul FCM et VMA : <http://jfeet.fr/fcm-vma-calcul/>

Quoi manger la semaine d'une compétition : <http://jfeet.fr/l'alimentation-pre-competition/>

Si tu veux que je devienne ton coach : <http://jfeet.fr/coaching/>