

Plan d'entraînement TRAIL 30K 10 semaines



Plan 30 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 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 1h30 allure cool.
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 VMA

Séance 3 : Test VMA

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 80% de ta VMA (ou 85% de ta FCM) r=3' footing / Footing 15'

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 1h allure cool. Cours même dans les montées difficiles.

Semaine 4

Séance 1 : Echauffement 20' / **(dans une côte)** 6*1' 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% de ta VMA (ou 85% de ta FCM) r=3' footing / Footing 10'

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 1h15 allure cool. Cours même dans les montées difficiles.

Semaine 5

Séance 1 : Echauffement 20' / 10*45" vite – 40" footing / Récup 10'

Séance 2 : Echauffement 20' / **(dans une côte)** 10*1' vite (finir à fond) r= footing jusqu'au point de départ

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 2h avec alternance footing 30' / marche active 30'

Semaine 6

Séance 1 : Echauffement 20' / 8*1' vite – 45" footing / Récup 10'

Séance 2 : Echauffement 20' / **(dans une côte)** 6*2' progressif (finir à fond) r= footing jusqu'au point de départ

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 2h30 avec alternance footing 30' / marche active 30'

Semaine 7

Séance 1 : Echauffement 20' / 4*30"vite – 30" footing + 4*30"vite – 20" footing + 4*30"vite – 10" footing / Récup 10'

Séance 2 : Echauffement 20' / **(dans une côte)** 10*1' vite (finir à fond) r= footing jusqu'au point de départ / Récup 10'

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 3h avec alternance footing 30' / marche active 30'

Semaine 8

Séance 1 : Footing souple 50'

Séance 2 : Footing souple 60'

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Footing souple 70'

Semaine 9

Séance 1 : Footing souple 60'

Séance 2 : Echauffement 20' / 2*10' à 80-85% VMA r=3' / Récup 10'

Séance 3 : **[(en forêt, sur terrain technique (racines, cailloux))]** Sortie longue 1h10

Semaine 10

Lundi : Footing souple 50'

Mercredi : Echauffement 20' / 10*30" vite – 30" footing / Récup 10'

Jeudi : Repos complet

Samedi 17 mars : ECOTRAIL 30 – 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/>