

Plan d'entraînement TRAIL 40-50K 10 semaines



Plan 45 ECOTRAIL® de Paris Ile-de-France

Semaine 1

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

Séance 2 : Echauffement 30' / 12*1' vite – 1' footing / Footing 20'

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*8*1' vite – 1' footing r=2' entre les deux séries / Footing 20'

Séance 2 : Footing 60' en prévision du test FCM

Séance 3 : Test FCM

Semaine 3

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

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

Séance 3 : Trail – Sortie longue 1h30 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*1'30" allure progressive, tu dois être à fond sur la fin – récup dans la descente en trottinant jusqu'au point de départ / Footing 20'

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

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

Semaine 5

Séance 1 : Echauffement 20' / 3×10' 80-85% FCM r=2' / Récup 20'

Séance 2 : Echauffement 20' / dans une côte 8*1' vite r=trottine jusqu'au départ / Récup 20'

Séance 3 : Trail 2h allure libre

Semaine 6

Séance 1 : Echauffement 20' / 4×8' 82-85% FCM r=2' / Récup 20'

Séance 2 : Echauffement 20' / dans une côte 5*2' r=trottine jusqu'au départ / Récup 20'

Séance 3 : Trail 2h30 en marchant dans toutes les côtes

Semaine 7

Séance 1 : Footing 60'

Séance 2 : Footing 50'

Séance 3 : Trail 1h allure libre

Semaine 8

Séance 1 : Footing 60'

Séance 2 : Echauffement 20' / dans une côte 10*1' vite r=trottine jusqu'au départ / Récup 20'

Séance 3 : Trail 3h30 alternance 30' course – 30' marche rapide

Semaine 9

Séance 1 : Echauffement 20' / dans une côte 20*30" vite en relançant sur 30m arrivé en haut r=trottine jusqu'au départ / Récup 20'

Séance 2 : Echauffement 20' / 2×10' 80-85% FCM r=2' / Récup 20'

Séance 3 : Trail 2h en marchant dans toutes les côtes

Semaine 10

Mardi ou mercredi : Footing

Jeudi : Repos complet

Vendredi : Footing 30' + 3 accélération de 20"

Samedi : Ecotrail 45 – 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/>