



Objectif : Performer sur un trail de 80km

Prérequis :

- Avoir déjà participé à de nombreux trails de 20 à 30km et plus terminés sans difficultés
- Etre ambitieux et s'investir à 200% dans une préparation longue et difficile (sur 12 semaines - 4 séances par semaines)
- Avoir le temps nécessaire sur le plan professionnel et familial

Description :

Préparation sur 12 semaines découpées en 3 cycles de 3 semaines intensives et une dernière semaine allégée

PPG :

2 x 50m talons fesses - 2 x 50m montées genoux - 2x 50m jambes tendues - 2 x 50m foulées bondissantes

Côtes :

La pente pourra être de 8 à 15% avec possibilité de changer de % et type de sol (bons chemins, très technique ou route)

ECH : Echauffement

PPG : Préparation Physique Généralisée

FCMax75 : Fréquence Cardiaque Maximale 75%

ACC100 : Accélération progressive sur 100 mètres

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Jour 1	Séance côtes courtes : 1h15 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 15 x 30' en côtes (récup en redescente) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Seuil chemin plat : 1h30 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 4 x 6 min (récup 3 min) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Séance côtes courtes : 1h15 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 12 x 1 min en côtes (récup en redescente) 10 - 15 min retour au calme FCMax65	Repos
Jour 2	Footing vallonné en nature : 1h30 < FCMax75	Footing vallonné en nature : 2h < FCMax75	Footing vallonné en nature : 2h < FCMax75	Footing : 1h < FCMax75 + 5 ACC100
Jour 3	Séance côtes longues : 1h30 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 4 x 8min en côte FCMax90 (récup en redescente) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Séance côtes longues + Descentes : 1h45 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 4 x (10 min en côte FCMax90 + Descente rapide + récup 3 min) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Séance côtes longues : 1h30 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 3 x 12 min en côte FCMax90 (récup en redescente) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Footing : 1h < FCMax75 + 5 ACC100
Jour 4	Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 3h < FCMax75	Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h30 < FCMax75	Rando - course : 5h Courir sur le plat et descentes Marcher dans les côtes	Footing terrain plat : 1h30 < FCMax75

	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Jour 1	VMA courte chemin plat : 1h15 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 10 x (1 min 30' + récup 45') 10 - 15 min retour au calme FCMax65	Séance côtes courtes : 1h15 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 3 x (3 - 2 - 1 min en côtes + récup en redescende) 10 - 15 min retour au calme FCMax65	VMA courte chemin plat : 1h15 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 15 x (1 min + récup 35') 10 - 15 min retour au calme FCMax65	Repos ou 30 min Footing très lent si course
Jour 2	Footing vallonné en nature : 2h < FCMax75	Footing vallonné en nature : 2h < FCMax75	Footing vallonné en nature : 1h30 < FCMax75	Footing : 1h < FCMax75 + 5 ACC100 ou Repos si course
Jour 3	Séance côtes longues : 1h15 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 5 x 5 min en côte FCMax90 (récup en redescende) 10 - 15 min retour au calme FCMax65	Séance côtes longues + Descentes : 1h30 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 3 x (8 min en côte FCMax90 + Descente rapide + récup 3 min) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Séance côtes longues : 1h30 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 4 x 6 min en côte FCMax90 (récup en redescende) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Footing : 1h < FCMax75 + 5 ACC100 ou Vélo 2h si course
Jour 4	Rando - course : 6h Courir sur le plat et descentes Marcher dans les côtes	Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h30 < FCMax75	Rando - course : 5h Courir sur le plat et descentes Marcher dans les côtes ou Course Prépa 40km	Footing : 1h30 < FCMax75 ou Footing 1h si course

	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Jour 1	Séance côtes courtes : 1h30 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min en côtes + récup en redescende 10 - 15 min retour au calme FCMax65	VMA courte chemin plat : 1h30 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 12 x (1 min + récup 45') 10 - 15 min retour au calme FCMax65	Séance côtes courtes : 1h 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 10 x 45' en côtes (récup en redescende) 10 - 15 min retour au calme FCMax65	VMA courte chemin plat : 50 min 20 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 10 x (30' + récup 30') 10 min retour au calme FCMax65
Jour 2	Footing vallonné en nature : 2h < FCMax75	Footing vallonné en nature : 2h < FCMax75	Repos	Footing : 30 min < FCMax75 + 5 ACC100
Jour 3	Séance côtes longues + Descentes : 1h45 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 x (8 min en côte FCMax90 + Descente rapide + récup 3 min) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Séance côtes longues : 1h30 40 min ECH FCMax75 + 3 ACC100 3 x 8 min en côte FCMax90 (récup en redescende) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Seuil chemin plat : 1h30 40 min ECH FCMax75 + PPG + 3 ACC100 3 x 8 min (récup 3 min) 10 - 15 min retour au calme FCMax65 Etirements	Footing : 20 min < FCMax75 + 5 ACC100
Jour 4	Rando - course : 5h Courir sur le plat et descentes Marcher dans les côtes	Sortie longue en nature sur terrain vallonné : 2h < FCMax75	Vélo terrain plat : 1h30 < FCMax75	TRAIL DE 80KM BONNE COURSE !