

# PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

## 7 SEMAINES ( 5 séances)

Lundi 5 /05 (S1)	Mardi 06/05	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
REPOS	<b>COTES</b>	SORTIE TRAIL 10KMS	ECHAUFFEMENT  10 X 400M R1'  ALLURE 95%vma  +  10' RAC	REPOS	Fartlek 12 KMS avec 8 x 1'vite /1'lente	SORTIE TRAIL 18KMS (prepa 31kms) <hr/> SORTIE TRAIL 10KMS (Prépa 12 kms )
Lundi 12/05 (S2)	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
REPOS	Echauffement 20'+  5 x 800m allure 80%vma récup 1'  +  10' RAC	10 KMS TRAIL Allure libre	ECHAUFFEMENT 20'  +  4 X 300M R50''  +  4 X 200M R40''  +  4 X 300 M R50''  +  10' RAC	VTT 1H00 allure libre  ET/ OU  RENFORCEMENT 30'	Echauffement 20' Séance travail changement d'allure  +  6' AS 10K Récup 2'  +  10' AS 21K Récup 2 '  +  5' AS 5K  +  Retour au clame 5'	SORTIE TRAIL 21 KMS (Prépa 31kms) <hr/> SORTIE TRAIL 12KMS (Prépa 12kms)

# PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

## 7 SEMAINES ( 5 séances)

Lundi 19 (S3)	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
REPOS	ECHAUFFEMENT 204 + 4 X 1000M R1'45''  +  10' RAC	VTT 1H  OU  RUN 50' ALLURE LIBRE	ECHAUFFEMENT 25' + EN NATURE 6 X 2' Récup 1' + 10' RAC	REPOS	FOOTING 12KMS FACILE  OU VTT 1H00	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;"><b>SORTIE LONGUE TRAIL</b></div> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;"><b>Travail en cote</b></div> <p>1H50 Allure libre mais essayer de travailler dans chaque montée jusqu'à épuisement et marche. Si la montée passe intégralement tant mieux !</p> <hr/> <p>Pour la prépa 12kms idem mais sur 1H15'</p>
Lundi 26 (S4)	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 01
REPOS	Séance fartlek sur parcours nature 12KMS décomposée comme ça : 20' de chauffe + 10 x 1'/1' + retour au calme en EF	FOOTING PLAT 10kms allure libre  Ou  Renforcement musculaire Travail en escaliers/ squats ect	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;"><b>COTES</b></div> <p>Séance de côtes 20' chauffe + 10 X 80 M en côte</p> <p>Recup 1'30 sur la descente si possible + 10' RAC</p>	REPOS	Séance travail de changement d'allure  10' AS21 K Récup 2' + 6 AS 5K Récup 1'45'' + 6 AS 10K + 10' RAC	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;"><b>SORTIE LONGUE TRAIL</b></div> <p>2H20 avec 2 blocs de 10' allure soutenue récup 4'</p> <hr/> <p>Pour la prépa 12kms 1H15' avec 10' à allure soutenue</p>

# PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

## 7 SEMAINES ( 5 séances)

Lundi 02/06 (S5)	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
REPOS DEBUT DE SEMAINE ALLEGEE AVANT GROS WEEK END	FOOTING 1H00 GIBOIN AVEC 6 X 2' VITE /1'LENTE	VTT 1H00-1H30  OU  FOOTING PLAT EN EF 1H00	Echauffement  10 x 300 m à 90%vma  R55'' (100m)  +  10' RAC	REPOS	Séance rappel AS 21kms  3 x 2000m AS21K récup 1'50''  + 10' RAC	SORTIE LONGUE TRAIL SUR LA FATIGUE DE LA VEILLE  2H30' ALLURE LIBRE TEST ALIMENTATION ECT ..  <hr/> Prépa 12kms  1H20' de TRAIL ALLURE LIBRE
Lundi 9 (S6)	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
REPOS	ECHAUFFEMENT 20'  + 800 + 1000+ 400+1000+ 800 R'1'20'' PARTOUT  ALLURE 80% VMA + 10' RAC	VTT 1H00 OU REPOS  OU  RENFORCEMENT 35'	Echauffement +  2 x 800m r1'20 + 3 x 400m r1' + 4 x 200m r40''  ALLURE 85%VMA  + 10' RAC	REPOS	Séance rappel AS 21 pour garder du rythme  2 x 3000m récup 2'30'' +10'RAC	SORTIE LONGUE TRAIL 1H40'  Avec 1 bloc de 20' à allure soutenue à partir de la 45eme minute.  <hr/> Prépa 12kms 1H20' avec un bloc de 15' allure soutenue

# PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

## 7 SEMAINES ( 5 séances)

Lundi 16 (S7)	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22/06
REPOS Semaine allégée/pré compétition	SORTIE PLATE AVEC 5 X 3' Recup 1' EN FARTLEK SUR LE GIBOIN	Sortie Trail 8 / 10 kms max allure facile sans forcer 135/140 bpm max	Echauffement 20'  Sortie plate avec 6 à 8 x 30''/30''  + 15' RAC	REPOS	Footing 30' + 3 x 150 m veille de course.  Ou  Repos	<p>TRAIL DES 4 PILIERS</p> <p>BAZAINVILLE</p>

CYRIL PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE