

PLAN ENTRAINEMENT TRAIL COURT (<60 KM) FORTE DÉNIVÉLATION (>1.5 D+)

**6 semaines de préparation générale
+ 5 semaines de préparation spécifique
4 séances par semaine**

Préambule:

Toutes les données que vous trouverez dans le plan d'entraînement ci-dessous sont **adaptées à votre niveau et à votre objectif**. Il est recommandé d'anticiper les charges de travail via le **Pack Préparation Physique** spécialement créé pour les préparations de ce type.

Quel type de coureur êtes-vous ?

- ✓ Si vous êtes un **coureur régulier** c'est-à-dire 2 ou 3 sorties par semaine avec des courses (trail d'une vingtaine de km dans l'année écoulée), vous pouvez commencer directement le plan d'entraînement.
- ✓ Si vous êtes un **coureur occasionnel** c'est-à-dire 1 ou 2 sorties par semaine avec quelques courses (aucun trail dans l'année), nous vous conseillons de commencer le programme 1 semaine avant avec 3 sorties de 1h sur sentier, progressives, en allure calme => vous avez donc en quelque sorte un plan sur 11 semaines...
- ✓ Si vous êtes un **coureur débutant** qui ne fait pas de sorties régulières et qui n'a participé à aucune course dans l'année, nous vous conseillons de commencer 2 semaines avant le plan : la semaine la plus éloignée, 2 sorties de 45 min en allure calme et la semaine précédente la plan, 3 sorties d'1 h dont une terminée un peu plus vite sur le dernier quart d'heure. Vous avez donc un plan sur 12 semaines.

Comment utiliser le plan d'entraînement ?

- ✓ **Chaque session de travail spécifique est précédée par 15' d'échauffement et 5' de Préparation Physique Générale (PPG)** : répéter 50m de montées de genoux retour petites foulées, 50m de talons-fesses retour petites foulées, 5 foulées bondissantes appel jambe droite retour petites foulées, 5 foulées bondissantes appel jambe gauche retour en petites foulées, 50m accélérations bien fréquentées - récupération en marchant 1' - recommencer cette série. Mesdames, pensez à bien gainer la ceinture abdominale du bas-ventre lors de

- ces exercices.
- ✓ **Chaque cession de travail spécifique est terminée par minimum 10' de retour au calme** (footing cool permettant à la fréquence cardiaque de retomber progressivement avant la fin de la séance) puis 5' à 10' d'étirements.
 - ✓ Si faute de temps vous avez tendance à bâcler ou même ne pas réaliser d'étirements en fin de séance, il est possible de les reporter. Dans ce cas pensez à réserver une ou 2 soirées par semaine (au mieux chaque soir) à des périodes de repos de 10' à 20' chez vous, le soir, avant d'aller vous coucher ou devant la télévision.

Qu'est-ce que 5 semaines de Préparation Physique Générale :

Cette période consiste en une préparation foncière qui prépare l'organisme physiologiquement, mécaniquement et psychologiquement à une certaine charge de travail et en un travail d'amélioration de la VMA + de son temps de soutien. On s'inspire donc des plans d'entraînement et temps de référence conseillés pour le semi-marathon proposé par Samir BAALA.

Si vous avez l'occasion d'effectuer un test de VMA (ou un 10km sur route) avant de la commencer, vous pourrez ainsi connaître vos intensités et allures d'entraînement. Reportez-vous au tableau des temps proposé par Samir BAALA. Vous pouvez également réaliser un test de VMA ascensionnelle et/ou utiliser le tableau de correspondance.

Pour les séances longues «spécifiques trail», obtenez le profil de la compétition à laquelle vous envisagez de participer : délimitez les portions montantes, plates, descendantes. Fixez-vous des objectifs d'allure pour chaque portion. Identifiez les lieux des ravitaillements et calculez les temps approximatifs nécessaires pour les joindre. Ces temps doivent être vos objectifs de travail lors des sorties longues ! (et ils vous serviront pour préparer votre plan de nutrition de l'effort !).

En trail le travail de VMA est intéressant pour rendre votre compétition plus agréable mais le mental fait beaucoup. Bien connaître votre objectif et vous fixer des objectifs d'allures raisonnables vous seront utiles à l'entraînement comme le jour J !

Cf schéma page suivante !

Exemple de tableau de préparation de votre trail-objectif :

Distance	5 km	1km	2,5
Vitesse envisagée	12km/h	7	8
Temps de parcours	25 min	9 min	20 min
Profil de la course : <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">400m</div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">200m</div> </div> </div>			

Comment lire le document ? Vous envisagez de courir les parties planes à 12 km/h, les fortes montées (repérées sur le dénivelé du parcours) à 7 km/h et les montées « normales » à 8 km/h. L'objectif est de vous fixer des temps de passage et des allures d'entraînements notamment lors des séances de mémorisation des allures envisagées.

Pack Préparation Physique :

Vous trouverez à la fin du document la composition, les conseils d'utilisation et le prix du Pack. **Un plan d'entraînement nécessite une charge de travail importante et il est primordial de bien récupérer entre les séances.** Il a été créé spécialement pour les préparations et vous permettra de bénéficier au maximum de l'**effet de surcompensation** (c'est-à-dire amélioration du potentiel via les entraînements).

Vous trouverez dans le plan des conseils d'utilisations de nos produits en fonction du Pack Préparation Physique (exemple de lecture des chiffres et couleurs) :

1 stick de NUTRATTENTE® à consommer progressivement avant

2 sticks de NUTRAPERF® à consommer durant l'effort

1 stick de NUTRARECUP® dans les 15' qui suivent la fin de la séance

Nous vous souhaitons par avance une bonne préparation !

PREPARATION GÉNÉRALE

Semaine 1

SEANCE 1

1h de footing à allure modérée (voir allure proposée dans le plan de Samir Baala)

SEANCE 2

2 séries de 8 x (30'' vite* - 30'' récupération en trottant)

SEANCE 3

12 x (1' vite* - 1' en trottant)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 4

1h de footing à allure modérée
+ renforcement musculaire

Semaine 2

SEANCE 1

2 séries de 5 x (45'' vite en cote* - récupération en descente souple au départ) R=2' en trottant entre les 2 séries

SÉANCE 2

1h de footing à allure modérée

SEANCE 3

2 séries de 10 x (30'' vite* - 30'' récupération en trottant) R=2' en trottant

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 4

1h15 de footing vallonné à allure modérée
+ renforcement musculaire

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 3

SÉANCE 1

12 x (1' vite* - 45'' récupération en trottant)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 2

1h de footing à allure modérée

SÉANCE 3

2 séries de 6 x (1' vite en cote** - récupération en descente) R=2' en trottinant

SEANCE 4

1h30 de footing à allure modérée

Dont 15' à 85% de FCM placées 25' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

Semaine 4

SEANCE 1

3 séries de 8 x (30'' vite - 30'' récupération en trottant) R=2' en trottinant

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SÉANCE 2

1h de footing à allure calme (FC < 75% FCM)

SEANCE 3

6 x (3' vite* - 1'30''récupération en trottant)

SEANCE 4

1h45 de footing vallonné (chercher à obtenir 300 à 500mD+ cumulés) à allure modérée
Cela peut être 40' à plat + une cote de 300 à 500m de dénivelé positif + 15-30' à plat
ou 2 à 3 fois 200m D+ (correspondant à 2 ou 3 fois 20-30' de montée)
ou 4 à 6 fois 60-100m D+ (correspondant à 4/6 fois 10' de montée)

La montée sera l'occasion de faire du seuil (soit une FC correspondant à une allure 10 ou 15km route)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 5

(5 séances !)

SEANCE 1

10 x (1' vite en cote** - récupération en descente souple) R=2' en trottinant

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 2

1h de footing à allure calme (FC < 75% FCM)

SEANCE 3

5 x (4' vite - 2' récupération en trottant)

Vos besoins : **1 stick de Nutraferf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 4

1h footing à allure calme (FC < 75% FCM)

SEANCE 5

Course nature. Idéalement, une compétition vous permet de bien vous mettre en situation (public, stress du départ, dossard, compétition...). Test de votre boisson de l'effort et le fait de boire en courant.

Vos besoins : **1 stick de Nutraferf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 6

SEANCE 1 (lendemain de la course et repos le surlendemain)

30' de footing à FC < 75% FCM

+ 7 lignes droites d'environ 100m en allure accélérée

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SÉANCE 2

2 séries de 10 x (30'' vite* - 30'' récupération en trottant) R=2' en trottinant

Vos besoins : **1 stick de Nutraferf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SEANCE 3

2 séries de 6 x (1' vite en cote** - récupération en descente souple au départ) R=2' en trottinant

SEANCE 4

1h30 de footing à allure modérée

+ renforcement musculaire

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

PRÉPARATION SPÉCIFIQUE

Semaine 1

SEANCE 1

2 séries de 8 x (1' vite en cote** - récupération en descente souple) R=2' en trottinant

SEANCE 2

1h de footing vallonné à allure modérée

SEANCE 3

6 x (3' vite* -1'30''récupération en trottant) R=2' en trottinant

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4

1h30 de footing vallonné (chercher à obtenir 300 à 500mD+ cumulés) à allure modérée

Cela peut être 40' à plat + une cote de 300 à 500m de dénivelé positif + 15-30' à plat

ou 2 à 3 fois 200m D+ (correspondant à 2 ou 3 fois 20-30' de montée)

ou 4 à 6 fois 60-100m D+ (correspondant à 4/6 fois 10' de montée)

La montée sera l'occasion de faire du seuil (soit une FC correspondant à une allure 10 ou 15km route)

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 2

SEANCE 1

8 x (2'vite - 1'récupération en trottant)

SEANCE 2

1h de footing à allure calme (FC < 75% FCM)

SÉANCE 3

4 x 6' allure d'un 10km route* (ou 90% FCM) 2'récupération en trottant

SEANCE 4

1h45 de footing vallonné (chercher à obtenir 300 à 500mD+ cumulés) à allure modérée

Cela peut être 40' à plat + une cote de 300 à 500m de dénivelé positif + 15-30' à plat

ou 2 à 3 fois 200m D+ (correspondant à 2 ou 3 fois 20-30' de montée)

ou 4 à 6 fois 60-100m D+ (correspondant à 4/6 fois 10' de montée)

La montée sera l'occasion de faire du seuil (soit une FC correspondant à une allure 10 ou 15km route)

Vos besoins : **1 stick de Nutraparf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 3
(5 séances !)

SEANCE 1

15 x (1' vite en cote** - récupération en descente souple)

SEANCE 2

1h de footing à allure calme (FC < 75% FCM)

SEANCE 3

3 x 8' allure d'un 10km route* (ou 90% FCM), récupération = 2' en trottinant

SEANCE 4

1h de footing à FC < 75% FCM
+ renforcement musculaire

SEANCE 5

2h de footing vallonné (chercher à obtenir 300 à 500mD+ cumulés) à allure modérée
Cela peut être 40' à plat + une cote de 300 à 500m de dénivelé positif + 15-30' à plat
ou 2 à 3 fois 200m D+ (correspondant à 2 ou 3 fois 20-30' de montée)
ou 4 à 6 fois 60-100m D+ (correspondant à 4/6 fois 10' de montée)

Vos besoins : **2 sticks de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 4
(5 séances !)

SÉANCE 1

3 séries de (3'-2'-1') vite* - récupération 1' en trottant ; R=2' en trottinant entre les séries
Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 2

1h de footing à FC < 75% FCM

SÉANCE 3

12'-10'-8' vite* , récupération=2' en trottant

SEANCE 4

1h de footing à FC < 75% FCM

SEANCE 5

1h30 de footing vallonné dont 25' à 85% FCM 35' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**
1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort

Semaine 5

SEANCE 1

12 x (30" vite - 30"récupération en trottinant)

Vos besoins : **1 stick de Nutraperf : à boire durant l'effort par intervalles réguliers**

SÉANCE 2

45' de footing à allure calme

+ 5 lignes droites d'environ 100m en allure accéléré

SEANCE 3

45' de footing à allure calme

+ 5 lignes droites d'environ 100m en allure accéléré

Vos besoins : **1 stick de Nutrarécup : à boire dès la fin de l'effort**

SEANCE 4

TC forte dénivellation

Repos l'avant-veille de la course. Footing léger la veille de maxi 30'

+ 3 lignes droites d'environ 100m en allure accéléré.

Signification des symboles utilisés :

* VMA à VMA+2km/h

** Se reporter au tableau de correspondance VMA/VMAa : trouver une cote facile à courir. Allure = 100 à 110%VMA



89.90 € au lieu de ~~115.80 €~~

Les produits adaptés pour votre préparation :

5 sticks



Avant l'entraînement et la course NUTRATTENTE®

Boisson d'attente isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**.

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers 2h avant l'entraînement ou la compétition.

15 sticks



Pendant l'entraînement et la course NUTRAPERF®

Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du **sodium**, des **BCAAs**...

Diluer 1 stick dans 500mL d'eau. A consommer à intervalles réguliers durant l'effort.

15 sticks



Juste après votre entraînement NUTRARECUP®

Boisson **riche en protéines** (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire**, composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations** ainsi que du **potassium**, des acides gras **oméga-3**, du **sodium**, des **BCAAs**, de la **glutamine**...

Diluer 1 stick dans 250mL d'eau. A consommer dès la fin de l'effort.