PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL SUR 16 SEMAINES

Chiffres d'exemple pour un trail de 30 km et 1 500 m D+, en partant de 30 km et 500 m D+ par semaine. Dans la version Excel, ils s'adaptent seuls à ton athlète.

Semaine type : lundi repos · mardi footing facile + renfo · mercredi côtes · jeudi footing facile + renfo · vendredi repos · samedi sortie longue en montagne · dimanche footing facile ou repos

Athlète : _____ **Course :** _____ **Date :** _____

Sem.	Phase	Km	D+ (m)	Sortie longue	Côtes	Renforcement	Autre séance	Fait
1	Foncier	31	630	12 km · 250 m D+	6 x 30 s de côte rapide, descente en marchant	2 séances : squat goblet, soulevé de terre roumain, step-up, mollets et gainage (3 x 10-12)	Footing en Z2 + 6 lignes droites de 20 s sur le plat	☐
2	Foncier	32	760	13 km · 300 m D+	8 x 30 s de côte rapide, descente en marchant	2 séances : le même circuit, un peu plus chargé (3 x 10-12)	Footing en Z2 + 6 lignes droites de 20 s sur le plat	☐
3	Foncier	33	890	13 km · 360 m D+	10 x 30 s de côte rapide, descente en marchant	2 séances : le même circuit, un peu plus chargé (3 x 8-10)	Footing en Z2 + 8 lignes droites de 20 s sur le plat	☐
4	Foncier (assimilation)	23	620	9 km · 250 m D+	Pas de fractionné : footing facile avec un peu de dénivelé	1 séance légère du même circuit	Tout en facile, en Z1-Z2	☐
5	Développement	34	1 020	15 km · 460 m D+	5 x 2 min de côte en Z4, descente en trottinant	2 séances : fente bulgare, step-up lesté, soulevé de terre sur une jambe et mollets (4 x 6-8)	Fartlek de 40 min en terrain varié	☐
6	Développement	35	1 150	16 km · 520 m D+	6 x 2 min de côte en Z4, descente en trottinant	2 séances : fente bulgare, step-up lesté, soulevé de terre sur une jambe et mollets (4 x 6-8)	Fartlek de 45 min en terrain varié	☐
7	Développement	35	1 280	16 km · 580 m D+	5 x 3 min de côte en Z4, descente en trottinant	2 séances : ajoute le squat excentrique lent pour les descentes (4 x 6)	Descentes techniques : 6 x 2 min de descente contrôlée	☐
8	Développement (assimilation)	25	900	10 km · 360 m D+	4 x 1 min de côte, sans forcer	1 séance légère	Tout en facile	☐

PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL SUR 16 SEMAINES (SUITE)

Chiffres d'exemple pour un trail de 30 km et 1 500 m D+, en partant de 30 km et 500 m D+ par semaine. Dans la version Excel, ils s'adaptent seuls à ton athlète.

Semaine type : lundi repos · mardi footing facile + renfo · mercredi côtes · jeudi footing facile + renfo · vendredi repos · samedi sortie longue en montagne · dimanche footing facile ou repos

Sem.	Phase	Km	D+ (m)	Sortie longue	Côtes	Renforcement	Autre séance	Fait
9	Spécifique	36	1 410	18 km · 780 m D+	Montée continue de 25 min en Z3 + descente technique	1-2 séances : force 3 x 6 + box jumps	Sortie longue sur un terrain proche de celui de la course	☐
10	Spécifique	37	1 540	19 km · 850 m D+	Montée continue de 35 min en Z3 + descente technique	1-2 séances : force 3 x 6 + box jumps	Tempo 2 x 15 min en Z3 sur terrain vallonné	☐
11	Spécifique	38	1 670	19 km · 920 m D+	3 x 10 min de montée en Z3-Z4, en marchant si besoin	1-2 séances : force 3 x 6 + excentriques pour la descente	Back-to-back : 60-90 min faciles le lendemain de la sortie longue	☐
12	Spécifique (assimilation)	27	1 170	11 km · 470 m D+	Montée continue de 20 min en Z2-Z3	1 séance légère	Tout en facile	☐
13	Spécifique	39	1 800	20 km · 990 m D+	Montée de 40 min à allure course + descente à allure course	1 séance d'entretien (2 x 6), sans courbatures	Teste en sortie longue le matériel, les gels et l'allure de course	☐
14	Spécifique	38	1 670	19 km · 920 m D+	3 x 8 min de montée à allure course	1 séance d'entretien (2 x 6), sans courbatures	Back-to-back avec le matériel de course	☐
15	Affûtage	27	1 260	11 km · 500 m D+	4 x 3 min de montée à allure course	1 courte séance d'entretien	Footing de 40 min avec 4 x 1 min à allure course	☐
16	Affûtage	16	720	Course : 30 km · 1 500 m D+	4 x 1 min de montée facile pour activer	Pas de renfo : 15 min de mobilité	Activation : 20 min faciles + 4 x 30 s. Course le week-end	☐

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET RENFORCEMENT POUR LE TRAIL

Pulsations de chaque zone = FC de repos + (FC max - FC de repos) × %. Note celles de ton athlète.

FC max : _____ **FC de repos :** _____

Zone	% FC de réserve	De (bpm)	À (bpm)	À quoi elle sert en trail
Z1	50-60 %			Récupération, footings très faciles
Z2	60-70 %			Endurance fondamentale : footings et sortie longue
Z3	70-80 %			Montées continues et allure de course longue
Z4	80-90 %			Côtes longues et seuil
Z5	90-100 %			Côtes courtes et intenses

En montée comme en descente, l'allure au km est trompeuse : fie-toi à la fréquence cardiaque ou à l'effort perçu (RPE).

Renforcement musculaire pour le trail

- ☐ Step-up sur un banc ou une box : monte sur une jambe, redescends en contrôlant
- ☐ Fente bulgare : pied arrière posé sur un banc
- ☐ Soulevé de terre roumain, sur deux jambes puis sur une
- ☐ Squat goblet et squat excentrique lent (3-4 s à la descente)
- ☐ Mollets debout, genou tendu puis fléchi
- ☐ Pont fessier sur une jambe
- ☐ Gainage ventral et latéral
- ☐ Box jumps (à partir de la phase spécifique)

Foncier : 3 x 10-12, charge légère. Développement : 4 x 6-8, plus chargé. Spécifique et affûtage : entretien, sans arriver courbaturé à la sortie longue.

Avant la course

- ☐ Lis le règlement : matériel obligatoire, barrières horaires et ravitaillements
- ☐ Étudie le profil : où sont les longues montées et les descentes techniques
- ☐ Teste en sortie longue les gels, la boisson et le sac que tu porteras
- ☐ Des chaussures déjà rodées, jamais neuves le jour de la course
- ☐ Frontale, veste coupe-vent et couverture de survie si le règlement les demande

SUIVI HEBDOMADAIRE

Charge = minutes totales × RPE moyen. Si elle augmente de plus de 15 % d'une semaine à l'autre, revois le plan.

Sem.	Km prévus	Km faits	D+ prévu	D+ fait	Temps	RPE (1-10)	Charge	Notes
1	31		630					
2	32		760					
3	33		890					
4	23		620					
5	34		1 020					
6	35		1 150					
7	35		1 280					
8	25		900					
9	36		1 410					
10	37		1 540					
11	38		1 670					
12	27		1 170					
13	39		1 800					
14	38		1 670					
15	27		1 260					
16	16		720					