



## Plan d'entraînement Trail court (maxi 40km) sur 6 semaines, 5 séances par semaine.

Attention : Si vous avez une course le dimanche supprimer la séance n°5.  
Vous pouvez également remplacer une séance 5 par une sortie VTT.

### Semaine 1

- Séance 1 : 1 heure à 80% + abdos + étirements.
- Séance 2 : 30mns à 70 % + 8 fois 1mn de côte avec récup 1mn + 10mns footing en récup + étirements.
- Séance 3 : 1h00 à 80% sur parcours vallonné avec descente rapide + étirements.
- Séance 4 : 1h15 footing + 15mns rapide + étirements.
- Séance 5 : 2h00 à 70% + étirements.

### Semaine 2

- Séance 1 : 1h15 à 70% + abdos + étirements.
- Séance 2 : 30mns + 6 fois 45s sur terrain plat avec 30s de récup + 10mns footing en récup + étirements.
- Séance 3 : 1h15 + 15 mns allure compétition sur parcours vallonné + Etirements.
- Séance 4 : 1h30 à 80% + étirements.
- Séance 5 : 2h15 sur parcours vallonné + étirements.(ou sortie VTT, 2h30).

### Semaine 3

- Séance 1 : 45mns à 70% + abdos + étirements.
- Séance 2 : 30mns échauffement + 10 fois 30s de côte avec retour au trop + 10mns footing en récup + Etirements.
- Séance 3 : 1h00 à 80% sur parcours vallonné + étirements.
- Séance 4 : 1h30 avec descente rapide + étirements.
- Séance 5 : 2h15 footing + étirements.

### Semaine 4

- Séance 1 : 1 heure à 80% + abdos + étirements.
- Séance 2 : 30mns échauffement + 2mns à 90% + 3mns à 80% + 3mns à 90% + 4mns à 80% avec récup 1mn30 + étirements.
- Séance 3 : 1h15 sur parcours vallonné avec descente rapide + étirements.
- Séance 4 : 1h15 footing + 15mns à 80% + étirements.
- Séance 5 : 1h45 à 70% + 30mns à 80% + étirements.

## **Semaine 5**

- Séance 1 : 1 heure à 80% + abdos + étirements.
- Séance 2 : 45mns à 70% + 10 fois 30s avec récup 30s + 10mns footing en récup + étirements.
- Séance 3 : 1h15 + 10mns allure compétition sur parcours vallonné + étirements.
- Séance 4 : 1h30 à 70% + étirements.
- Séance 5 : 2h30 sur parcours vallonné + étirements. (ou sortie VTT, 3h00).

## **Semaine 6**

- Séance 1 : 45mns à 70% + abdos + étirements.
- Séance 2 : 30mns à 70 % + 5 fois 1mn de côte avec récup 1mn + 10mns footing en récup + étirements.
- Séance 3 : 1h00 à 80% + étirements.
- Séance 4 : 30mns à 70% + 15mns à 80% + 15mns allure compétition + étirements.
- Séance 5 : 2h30 footing + étirements.