

PLAN DE PREPARATION TRAIL DU TOUR DES FIZ 8 REFUGES – 10 SEMAINES

61 km / 5000m D+

Ce plan d'entraînement s'adresse à des traileurs ayant déjà l'habitude de s'entraîner 3 à 4 fois par semaine et souhaitant préparer de façon plus « cadrée » leur tour des 8 refuges. Chaque semaine vous retrouverez 4 séances ainsi que 2 optionnelles à insérer dans votre plan en fonction de vos disponibilités et en respectant une logique de progression, tant en nombre de sorties qu'en kilométrage.

Pour vous aider à comprendre les tableaux hebdomadaires ci-après, voici quelques indications :

- Allures : Allure 1 = pouvoir parler en courant avec un essoufflement léger à modéré / Allure 2 = pouvoir parler en courant avec un fort essoufflement / Allure 3 = impossibilité de parler
- Acc = Accélération progressive sur une distance de 60 à 80m
- RA = Récupération Active, réalisée en trottinant
- RM = Récupération Marchée
- Vallonné : Parcours ayant un profil varié intégrant montées courtes, descentes peu techniques et plats
- Intermittent : Travail de course en aller-retour entre 2 repères (ex : 30/30 = 30s de course sur une distance X en ligne droite / 30s de marche proche du plot / 30s de course pour faire le trajet retour ...). L'objectif étant d'être régulier sur une même distance de la première à la dernière répétition.

Echauffement : il est important avant chaque séance de vous échauffer avec des rotations articulaires ainsi que de faire 7' de course et quelques gammes dynamiques (montées de genoux, talons-fesses, pas chassés, course croisée « carioca »...).

Semaine 1 : 20 au 26 mai 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 40' à allure 1 + 5 Acc
#2	Variation d'allures	Course 2 x 12' de 15/45 (chaque minute de travail se décompose en 15s allure 3 / 45s allure 2) – RA 4' entre les 2 séries et 5' en fin de séance
#3	Vallonné	Footing 20' + 4 x 5' vallonnés allure 2 au minimum RA 2' entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Sortie longue	Course 1h30 allure 1 parcours vallonné un peu technique
#5 (optionnelle)	Footing	Footing 45' à allure 1
#6 (optionnelle)	Rando course	Rando course 2h30

Semaine 2 : 27 mai au 2 juin 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 50 ' à allure 1 + 5 Acc
#2	Variation d'allures	Course 2 x 15' de 15/45 (chaque minute de travail se décompose en 15s allure 3 / 45s allure 2) – RA 5' entre les 2 séries et en fin de séance
#3	Vallonné	Footing 20' + 4 x 6' vallonnés allure 2 au minimum RA 2'30 entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Sortie longue	Course 2h allure 1 parcours vallonné un peu technique
#5 (optionnelle)	Footing	Footing 45' à allure 1
#6 (optionnelle)	Rando course	Rando course 2h30

Semaine 3 : 3 au 9 juin 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 50 ' à allure 1 + 6 Acc
#2	Variation d'allures	Footing 15' + 2 séries de 8' d'intermittent 30/30 – RM 3' entre les 2 séries et RA 5' en fin de séance
#3	Vallonné	Footing 20' + 4 x 6' vallonnés allure 2 au minimum RA 2'30 entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Rando course	Rando course 3h parcours vallonné technique
#5 (optionnelle)	Footing	Footing 50' à allure 1
#6 (optionnelle)	Sortie longue	Course 1h15 allure 1 avec relances sur les 100m de plat suivant chaque montée

Semaine 4 : 10 au 16 juin 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 50 ' à 1h à allure 1 + 5 Acc
#2	Variation d'allures	Footing 15' + 2 séries de 10' d'intermittent 30/30 – RM 4' entre les 2 séries et RA 5' en fin de séance
#3	Vallonné	Footing 20' + 3 x 7' vallonnés allure 2 au minimum RA 3' entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Sortie longue	Course 2h allure 1 parcours vallonné moyennement technique– relancer sur 200m après chaque côte
#5 (optionnelle)	Course en côte	Footing 20' allure 1 puis faire 4 x 3' de course en côte avec RA en descente. RA 10' en fin de séance (voir vidéo conseil n°3)
#6 (optionnelle)	Récupération	Footing cool 40'

Semaine 5 : 17 au 23 juin 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 50 ' à allure 1 + 6 Acc
#2	Course en côte	Footing 20' allure 1 puis faire 4 x 3' de course en côte avec RA en descente. RA 10' en fin de séance (voir vidéo conseil n°3)
#3	Vallonné	Footing 20' + 3 x 7' vallonnés allure 2 au minimum RA 3' entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Rando course	Rando course 4h terrain technique
#5 (optionnelle)	Récupération	Footing cool 45'
#6 (optionnelle)	Variation d'allures	Footing 25' allure 1 + 1 série de 10' d'intermittent 30/30 RA 7' en fin de séance

Semaine 6 : 24 au 30 juin 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 50 ' à allure 1 + 8 Acc
#2	Vallonné	Footing 20' + 3 x 8' vallonnés allure 2 au minimum RA 3' entre les séries et 10' en fin de séance
#3	Rando course	Rando course 4h30 – si possible en montagne
#4	Rando course	Rando course 3h à 3h30 (week-end choc – dans la mesure du possible effectuer les 2 séances de rando course sur 2 jours consécutifs) – si possible en montagne
#5 (optionnelle)	Course en côte	Footing 20' allure 1 puis faire 5 x 2' de course en côte avec RA en descente. RA 10' en fin de séance (voir vidéo conseil n°3)
#6 (optionnelle)	Récupération	Footing cool 40'

Semaine 7 : 1er au 7 juillet 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Récupération	Footing cool 45' avec peu ou pas de relief
#2	Variation d'allures	Footing 25' allure 1 + 2 séries de 10' d'intermittent 30/30 – RM 4' entre les 2 séries et RA 5' en fin de séance
#3	Vallonné	Footing 20' + 3 x 10' vallonnés allure 2 au minimum RA 4' entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Sortie longue	Course 1h30 à 2h allure 1 avec relances à l'envie et selon sensations – terrain peu technique
#5 (optionnelle)	Rando course	Rando course 3h parcours vallonné technique
#6 (optionnelle)	Course en côte	Footing 20' allure 1 puis faire 5 x 2' de course en côte avec RA en descente. RA 10' en fin de séance (voir vidéos conseil 3 et 4)

Semaine 8 : 8 au 14 juillet 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 1h à allure 1 + 8 Acc
#2	Course en côte	Footing 20' allure 1 puis faire 3 x 3' de course en côte avec RA en descente. RA 10' en fin de séance (voir vidéos conseil 3 et 4)
#3	Vallonné	Footing 20' + 3 x 12' vallonnés allure 2 au minimum RA 5' entre les séries. Finir par un footing cool de 10'
#4	Sortie longue	Course 1h30 à 1h45 parcours vallonné peu technique
#5 (optionnelle)	Rando	Rando course 2h30
#6 (optionnelle)	Récupération	Footing cool 40'

Semaine 9 : 15 au 21 juillet 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 45 ' à allure 1 + 4 Acc
#2	Course en côte	Footing 15' + 8 x 1' en côte RA en descente + RA 10' en fin de séance
#3	Footing récup	Footing 40' peu ou pas de relief – chercher à allonger la foulée
#4	Sortie longue	Course 1h15 à 1h30 allure 1 parcours vallonné peu technique – relancer sur les plats et chercher le relâchement en descente (vidéo conseil n°4)
#5 (optionnelle)	Vallonné	Footing 20' + 3 x 5' vallonnés allure 2 – RA 2' entre séries. RA 10' en fin de séance.
#6 (optionnelle)	REPOS	REPOS

Semaine 10 : 22 au 28 juillet 2019

Séance	Objectif	Contenu
#1	Sortie « dynamisme »	Footing 40 ' à allure 1 + 4 Acc
#2	Intermittent flash	Footing 30' + 8 x 30/30 + RA 10'
#3	Footing	Footing cool 30' (veille de course)
#4	Trail	Trail du Tour des Fiz – Tour des 8 refuges
#5 (optionnelle)	REPOS	REPOS
#6 (optionnelle)	REPOS	REPOS