SEMAINES

OBJECTIF : 20 à 30 km

8 h
7 h
6 h
5 h
4 h
3 h

7

SEMAINE 7

DURÉE : 5 H 05

MARDI (55 mn)
› Footing 45 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 10 mn de renforcement musculaire.

JEUDI (1 h 10 mn)
› Séance en micro-circuit de renforcement musculaire.
› 30 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 3 fois 6 mn au seuil (85-88 % FCM) en micro-circuit avec 2 mn de récupération en trottinant entre les 6 mn.
› Plus 15 mn en endurance.

SAMEDI (3 h)
› Rando-course.

8

SEMAINE 8

DURÉE : 5 H 05

MARDI (1 h 35 mn)
› Footing de 1 h 15 mn en endurance.
› Plus 20 mn de renforcement musculaire.

JEUDI (1 h 10 mn)
› Séance micro-circuit (renforcement musculaire).
› 40 mn en endurance.
› Plus 3 fois 8 mn seuil (85-88 % CM) en micro-circuit avec 2 mn de récupération en trottinant entre les 6 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (2 h 15 mn)
› Footing 1 h 30 mn en endurance puis 20 mn au seuil (85-88 % FCM) sur parcours vallonné puis 25 mn en endurance.

9

SEMAINE 9

DURÉE : 6 H 35

MARDI (1 h 35 mn)
› Footing de 1 h 15 mn en endurance.
› Plus 20 mn de renforcement musculaire.

JEUDI (1 h 20 mn)
› Séance micro-circuit (renforcement musculaire).
› 40 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 3 fois 10 mn au seuil plus (85-88 % FCM) en micro-circuit avec 2 mn de récupération en trottinant entre les 10 mn.
› Plus 10 mn en endurance.

SAMEDI (4 h)
Rando-course.

10

SEMAINE 10

DURÉE : 4 H 05

Fin de l'adaptation au rythme trail et début de la semaine de récupération.

MARDI (1 h 30 mn)
› Footing 1 h 15 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 15 mn de renforcement musculaire.

JEUDI (1 h 35 mn)
› Séance micro-circuit (renforcement musculaire).
› 40 mn en endurance.
› Plus 2 fois 12 mn au seuil (85-88 %) en micro-circuit avec 3 mn de récupération en trottinant entre les 10 mn.
› Plus 25 mn en endurance.

SAMEDI (1 h)
› Footing en endurance (75 % FCM).

11

SEMAINE 11

1 H 40 + COURSE

Semaine de récupération.

MARDI (40 mn)
› Footing de 40 mn en endurance.

JEUDI (40 mn)
› 20 mn en endurance (75 % FCM).
› Plus 2 fois 5 mn au seuil (85 % FCM) avec 2 mn de récupération en trottinant entre les 5 mn.
› Plus 5 mn en endurance.

SAMEDI (20 mn)
› Footing en endurance.

DIMANCHE : COURSE
› Distance :
› Dénivelé :
› Temps :

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Dénivelé +:	Dénivelé +:	Dénivelé +:	Dénivelé +:	Dénivelé +:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:

HEURES

SEMAINES