

RAIDLIGHT ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	Tél : +33 (0)4 77 51 79 04 Fax : +33 (0)4 77 51 79 05 e-mail : information@raidlight.com www.raidlight.com	SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT au capital de 29.675 Euros SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE Code APE : 182J TVA intra CEE : FR65422981548
--	---	---

	<h3 style="color: orange;">PLAN D'ENTRAINEMENT sur 6 semaines</h3>
	<h2>TRAILS COURTS</h2>
	Plan réalisé par Bertrand Cochard (Entraîneur Fédéral d'Athlétisme).

Plan réalisé par Bertrand Cochard (Entraîneur Fédéral d'Athlétisme).
 Plan d'entraînement pour des trails de moyennes distances jusqu'à 40kms

L'entretien de la VMA ne doit pas être négligé, il vous servira lors des changements d'allures très fréquents sur les parcours proposés. Le travail à VMA permet également de garder du dynamisme au niveau du pied, en plus de la sollicitation cardio-vasculaire. Enfin l'entretien de cette VMA vous permettra de faire des courses plus courtes en gardant le plaisir d'aller vite.

Pour les athlètes ayant un terrain propice (proche montagne ou très vallonné) profités en pour faire les sorties longues avec du dénivelé. Dès que possible, y compris en plaine travailler votre technique de course notamment en descente sur les petits sentiers.

L'idéal est de faire le trail objectif la semaine 6 en enlevant la dernière séance de la semaine.

Abréviations utilisées :

E -> Etirements
 r -> récupération

RAC -> retour au calme
 R -> récupération entre série

		3 x semaine	4 x semaine	5 x semaine
Semaine 1	Séance 1	1h < 70% + renforcement abdos	1h < 70% + renforcement abdos	1h < 70% + renforcement abdos
	Séance 2	30' échauffement + 6 x 45" de côtes r= retour trot + 6x30" sur le plat r=30" + RAC	30' échauffement + 8 x 45" de côtes r= retour trot + 6x30" sur le plat r=30" + RAC	30' échauffement + 10 x 45" de côtes r= retour trot + 8x30" sur le plat r=30" + RAC
	Séance 3	1h15' en nature montée tranquille, descente dynamique	1h15' < 75%	1h15' < 75%
	Séance 4		1h20' en nature montée tranquille, descente dynamique avec 15' vite	30' échauffement + 20' à 75% + 10' à 85% + 1km allure 10kms + 10' cool
	Séance 5			1h20' en nature montée tranquille, descente dynamique.
	Compétition	Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 2	Séance 1	1h <70% renforcement abdos	1h <70% renforcement abdos	1h <70% renforcement abdos
	Séance 2	30' + 3x6' à 85% r=3' +RAC 15'	30' + 3x8' à 85% r=3' +RAC 15'	30' + 3x10' à 85% r=3' +RAC 15'

RAIDLIGHT ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	<u>Tél</u> : +33 (0)4 77 51 79 04 <u>Fax</u> : +33 (0)4 77 51 79 05 <u>e-mail</u> : information@raidlight.com www.raidlight.com	SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT au capital de 29.675 Euros SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE Code APE : 182J TVA intraCEE : FR65422981548
--	--	---

	Séance 3	1h30' en nature avec dénivelé	1h20' + E	1h20' + E
	Séance 4		1h30' en nature avec dénivelé dt 20' à 80%	1h20' dt (30' à 70%-20' à 75%-20' à 80%-10' à 70%)
	Séance 5			1h45' en nature avec dénivelé
	Compétition	Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 3	Séance 1	50' < 70%	50' < 70%	50' < 70%
	Séance 2	30' échauffement + 6x1' de côte r=retour trot + 6x30" sur le plat r=30" + RAC 10'	30' échauffement + 8x1' de côte r=retour trot + 6x30" sur le plat r=30" + RAC 10'	30' échauffement + 10x1' de côte r=retour trot + 6x30" sur le plat r=30" + RAC 10'
	Séance 3	2h en nature dt 20' à 80%	1h à 75%	1h20' à 75%
	Séance 4		2h en nature dt 20' à 80%	1h dt (45' + 10' à 85% + 5')
	Séance 5			2h en nature
	Compétition	Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 4	Séance 1	50' < 70%	50' < 70%	50' < 70%
	Séance 2	30' échauffement + 2'-3'-4'-4'-3'-2' r=50% du tps d'effort allure = 90%	30' échauffement + 3'-4'-5'-5'-4'-3' r=50% du tps d'effort allure = 90%	30' échauffement + 3'-4'-5'-5'-4'-3' r=50% du tps d'effort allure = 90%
	Séance 3	2h descente rapide (dynamique en maîtrisant)	1h < 75%	1h < 75%
	Séance 4		2h15' descente rapide (dynamique en maîtrisant)	1h15' dt 2x15' à 80%
	Séance 5			2h15' descente rapide (dynamique en maîtrisant)
	Compétition	Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 5	Séance 1	1h < 70%	1h < 70%	1h < 70%
	Séance 2	Échauffement 10x300 de côtes ou 2x8' côtes non stop	Échauffement 10x300 de côtes ou 2x8' côtes non stop	Échauffement 10x300 de côtes ou 2x8' côtes non stop
	Séance 3	2h en nature avec dénivelé	1h15' < 75%	1h15' < 75%
	Séance 4		2h en nature avec dénivelé dt 20' à 80%	1h dt 20' échauffement + 20' à 80% + 10' allure semi + 1km allure 10km
	Séance 5			2h en nature avec dénivelé
	Compétition	Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5
Semaine 6	Séance 1	50' < 70%	50' < 70%	50' < 70%
	Séance 2	Échauffement + 10' de (30"-30") 100% + 15' RAC	Échauffement + 10' de (30"-30") 100% + 15' RAC	Échauffement + 10' de (30"-30") 100% + 15' RAC
	Séance 3	2h30'	1h20' dt 10' allure semi	1h < 75%
	Séance 4		2h30'	30' + 10' allure semi + 10' cool
	Séance 5			2h30'
	Compétition	Si compétition, enlever la séance 3	Si compétition, enlever la séance 4	Si compétition, enlever la séance 5

Bonnes courses !