

Proposition Plan Trail de Belle Ile - 17-18/9/2022

Proposition Préparation (4/5 séances)- Trail Belle Ile - 18 Septembre - 45 km 1000m D+ et 81km D+1880m								
PERIODE GENERALE			PERIODE SPECIFIQUE			Relâchement		
S	Dates	Objectifs	S	Dates	Objectifs	S	Dates	Objectif
S1	27/6 au 03/7	- Développement Endurance Fondamentale - Renforcement Musculaire/PPG/Gammes - Développement Vma et Vma Ascensionnelle - Course en terrain Vallonné - Entraînements Croisés (Vélo)	S5	25/7 au 31/7	- Travail Force Spécifique - Week choc, rando course - Intensité Spécifique - Entretien Vma et Endurance - Entraînements Croisés (Vélo)	S11	05/9 au 11/9	Phase de Relâchement
S2	04/7 au 10/7		S6	01/8 au 07/8		S12	12/9 au 18/9	
S3	11/7 au 17/7		S7	08/8 au 14/8		- Réduction Intensité/Volume - Arriver Frais le Jour J		
S4	18/7 au 24/7		S8	15/8 au 21/8				
			S9	22/8 au 28/8				
			S10	29/8 au 04/9				



Observations

Objectif : Terminer ce trail dans de bonnes conditions - Le plan proposé en prévu pour 4 sorties (pratique la plus courante au club et basé sur les creneaux AA) avec 1 optionnelle en vélo - Si pas de vélo (S5) la S3 peut prendre la place de la S5 dans le plan, en respectant 2 jours de repos entre la S2 et S3 ou faire un petit footing léger entre les 2 deux. La Prépa fondamentale est la même pour la version 45km et 81km.

Préparation sur 12 semaines avec en amont un entraînement régulier et quelques compétitions Trail - Sur les sorties longues être capable de se ravitailler et supporter les apports (désordres gastro-intestinaux = 1er facteur d'abandon en trail)

Progressivité et Régularité en respectant les phases de relâchements. Tenir compte de la règle de corrélation dénivelé distance : 100mD+=1km sur le plat, on résonne en temps et non en distance,

Trail Belle Ile Prépa Fondamentale - S1 du 27 juin au 03 juillet

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5 - Facultative
Objectifs	Footing/Récup 10km St Germain	VMA Intensive	SL	Fartlek Nature	Vélo
Infos	Footing Souple 40' (+ gainage uniquement 3x2' (4 faces/30"))	Footing 30' 5x1'1" 95% vma R=2' footing 5x40"/40" 100% vma R=2' footing 5x20"/20" 105% vma + Ra 10'	Footing 1h15' (65-70 % vma)	Footing 25' + Fartlek 2'4"/8"/4"/2' (2' et 4' à 85% vma environ et 8' à 80% vma) r=50% tps d'effort + footing 10'	Sortie en Endurance, allure à l'envie
Volume séance	00:40:00	01:00:00	01:15:00	01:05:00	01:45:00
Volume semaine	Course 04:00:00	Vélo 01:45:00	RM/CT 00:08:00		
Volume Total	05:53:00				

S2 du 04 juillet au 10 juillet

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5 - Facultative
Objectifs	Footing/CT	Côtes/Vma Ascens.	SL	Vma Soutien	Vélo
Infos	Footing 40' + CT- 2 Tours du Parcours 2	Footing 25' + Gammes 10' Vma côte 2x(6x30") r=d - R=2' trot + footing 10' (séance club l'hautil)	Footing 1h30' (65-70 % vma)	Footing 25' 6x4' 85% vma r=2' Sur du plat + footing 9'	Sortie en Endurance, allure à l'envie
Volume séance	00:40:00 00:21:00	01:00:00	01:30:00	01:10:00	02:00:00
Volume semaine	Course 04:20:00	Vélo 02:00:00	RM/CT 00:21:00		
Volume Total	06:41:00				

Proposition Plan Trail de Belle Ile - 17-18/9/2022

S3 du 11 juillet au 17 juillet										
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4		Séance 5 - Facultative	
Objectifs	Footing/RM		Circuit Trail - Tempo		SL		Vma Intensive		Vélo	
Infos	Footing 40' + RM - 2 Tours du Parcours 1 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")		Footing 20' + 4 à 5x circuit Trail 1 R=2' footing (1,3km- total travail 30'-35') (75%-80 % vma - côte allure spé trail, plat et descente +engagées) + footing 10' (séance club l'hautil)		Footing 1h45' (65-70 % vma)		Footing 30' + 8x1'/1' - R 3' - 8x30"/30" 100% vma + Ra 9'		Sortie en Endurance, allure à l'envie	
Volume séance	00:45:00	00:17:00	01:10:00		01:45:00		01:05:00		02:00:00	
Volume semaine	Course	04:45:00	Vélo	02:00:00	RM/CT	00:17:00				
Volume Total	07:02:00									
S4 du 18 juillet au 24 juillet - Relâchement										
Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4		Séance 5 - Facultative	
Objectifs	Footing/CT		Côtes/Vma Ascensionnelle		Footing A Jeun		Vma Soutien		Vélo	
Infos	Footing 35' + CT 2 tours parcours 4 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")		Footing 25' + gammes 5' + 3x8x(20"/20") 100% Vma (la barbannerie dans l'idée) R=2' footing + footing 10' (séance club l'hautil)		Footing 45' 60% vma allure lente (terrain plutôt plat)		Footing 40' endurance fondamentale + 20' 78-80% vma + footing 15'		Sortie en Endurance, allure à l'envie	
Volume séance	00:40:00	00:17:00	01:00:00		00:45:00		01:15:00		01:30:00	
Volume semaine	Course	03:40:00	Vélo	01:30:00	RM/CT	00:17:00				
Volume Total	05:27:00									