

TRAIL DE

S  
A  
N  
C  
E  
R  
E  
R  
EA Savoir

- X La régularité et la fréquence des séances sont déterminantes
- X Ne faites pas de surenchères sur le volume
- X Ne pas négliger le renforcement musculaire
- X S'habituer lors des sorties longues à se ravitailler
- X Respectez l'ordre des séances et les cycles de relâchement

Présentation

- Ce plan Trail sortie "club" se déroule sur 11 semaines.
- Programme avec 4 séances ou 3 séances pour le **35km**. Pour le **15km**, 3 séances idem pendant la PG en réduisant les SL\*. Pour le **8km**, pas de plan mais des séances proposées lors des regroupements club adaptées à la distance.
- Les séances sont prévues dans la logique des créneaux club
- Il fait suite à une 1ère partie de saison de préparation et incorpore 1 compétition club par mois sans obligation (séance prévue à la place).

Evaluation pour un plan précis

- ✓ Disponibilités
- ✓ Motivation
- ✓ Objectif recherché (réaliste)
- ✓ Niveau de pratique
- ✓ Expérience



AllSportVision

AS  
L'AVANT SEINE

laforêt

**Trail de Sancerre PREPA GENERALE – S1 du 3 avril au 9 avril 2023**

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training			VMA Intensive	Footing	Fartlek
Infos 3 séances=jaune	Footing 40' + CT 1 2023 + 3 Lignes Droites (LD) (20"/40")			Ech 25' (footing+gammes) Piste : <b>7x300m</b> 100% vma r=100m trot R=3'marche/trot <b>7x200m</b> 100% vma r=30" (50m trot) + Ra 10'	Footing 50' 65-70% vma	Footing 25' + <b>2x(4'/6'/2')</b> r=2'/3'/4' al. 85%-80%-90% vma + footing12'
Volume séance	00:43:00	00:12:00	00:55:00	01:00:00	00:50:00	01:15:00
Volume semaine	04:00:00					

**PREPA GENERALE – S2 du 10 avril au 16 avril 2023**

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training			VMA Extensive	SL*	Fartlek ou Compét (10km Poissy...)
Infos 3 séances=jaune	Footing 40' + CT 2 Tours parcours 2			Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(5x400m)</b> 95% vma r=1'05" (100m trot) R=3' marche/trot + Ra 7'	Footing Long Endurance Fondamentale 65-70% vma <b>(*15km SL 1h20')</b>	Footing 30' + acc. <b>8'/6'/4'/2'</b> 75-80-85-90% vma r=2' footing10'
Volume séance	00:40:00	00:21:00	01:01:00	01:05:00	01:30:00	01:06:00
Volume semaine	04:42:00					

**PREPA GENERALE – S3 du 17 avril au 23 avril 2023**

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4		
Objectifs	Footing Récup			Vma Extensive	Footing/Circuit Training	Circuit Trail – SL Tempo*		
Infos 3 séances=jaune	Footing Souple 40'			Ech 25' (footing+gammes) <b>3x(600-400-300m)</b> 90-95-100% vma r=200m et 100m trot R=2' marche+trot + Ra 7'	Footing 45' + RM - 2 Tours du Parcours 1 + 5 Lignes Droites (LD) (20"/40")	Footing 45' + <b>3 x (2 x circuit Trail 1 = 2,6km)</b> 75% vma R=3' footing + Footing 10' ( <b>*15km faire 2 fois le bloc avec footing 35' avant</b> )		
Volume séance	00:40:00			01:05:00	00:50:00	00:17:00	01:07:00	01:45:00
Volume semaine	04:37:00							

**PREPA GENERALE – S4 du 24 avril au 30 avril 2023 Relâchement (vacances scolaires)**

Séance	Séance 1		Séance 2		Séance 4	
Objectifs	Footing		<b>TEST VMA Stade Diagana - Si absent Vma nature</b>		SL*	
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'		Test Vma - Footing 15'+ <b>test</b> + ra 7'		Footing-Gammas 25' Vma plat 5x( <b>1'/45"-40"/30"-20"/40'</b> ) + footing 7	Footing 65-70% vma Parcours "facile" <b>(*15km SL 1h15')</b>
Volume séance	00:40:00		00:50:00		01:30:00	
Volume semaine	03:00:00					