

TRAIL DE

S
A
N
C
E
R
R
E

Objectif

A 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



Circuit 1 2023



1 - Gainage 4x30'' r=15''



Alterner 1 gainage ventral puis 1 latéral . Appui sur les avants bras et les pointes de pieds, soulever le bassin pour avoir un alignement jambes/bassin/épaules. Garder le dos droit.

Cibles principales : Abdominaux – lombaires - dorsaux

2 - Marche en fente 3x30'' r=15''



Dpt debout. Avancez d'un pas jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière vienne toucher le sol. Pied avant plat, arrière en pointe. Enchaîner les appuis en marquant un temps d'arrêt .

Cibles principales : Quadriceps – Ischios - fessiers

R=1'entre les ateliers

3 - Squat 3x30'' r=20''



Fléchissement des jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur les talons. Placer les bras en avant sur la descente pour l'équilibre

Cibles principales : Quadriceps – Ischios – adducteurs - fessiers

4 - Chaise 3x30'' r=20''



En position assise, (cuisses horizontales) avec les pieds écartés de la largeur des épaules. Veillez à ce que le dos soit bien calés contre le mur (dos droit). Maintenir la position.

Cibles principales : Quadriceps - Ischios



1 tour = 12'

Après le circuit finir
par 3 LD en
accélérations
progressives en
20''/40'' sur du plat

Parcours 1 : Renforcement en Côte



Parcours 2 : Circuit Training

Faire un footing ou du HT minimum 10' avant d'attaquer le circuit Training

 1 tour = 10'
2 tours = 21'
3 tours = 32'

Après le dernier tour de circuit finir par 5 LD en accélérations Progressives en 20"/40" sur du plat

Travail 40" r= 20"
Faire 2 à 3 tours avec R=1'
1 tour = 10'
2 tours = 21'
3 tours = 32'

Chaise 

Cloche-pied en mouvement 

Gainage Ventral 

Montée de Genoux/place 

Gainage Latéral 

Squat Jump 

Gainage Latéral 

Jumping Jack 

Gainage Dorsal 

Pompes 





Faire un footing ou du HT minimum 10' avant d'attaquer le circuit Training



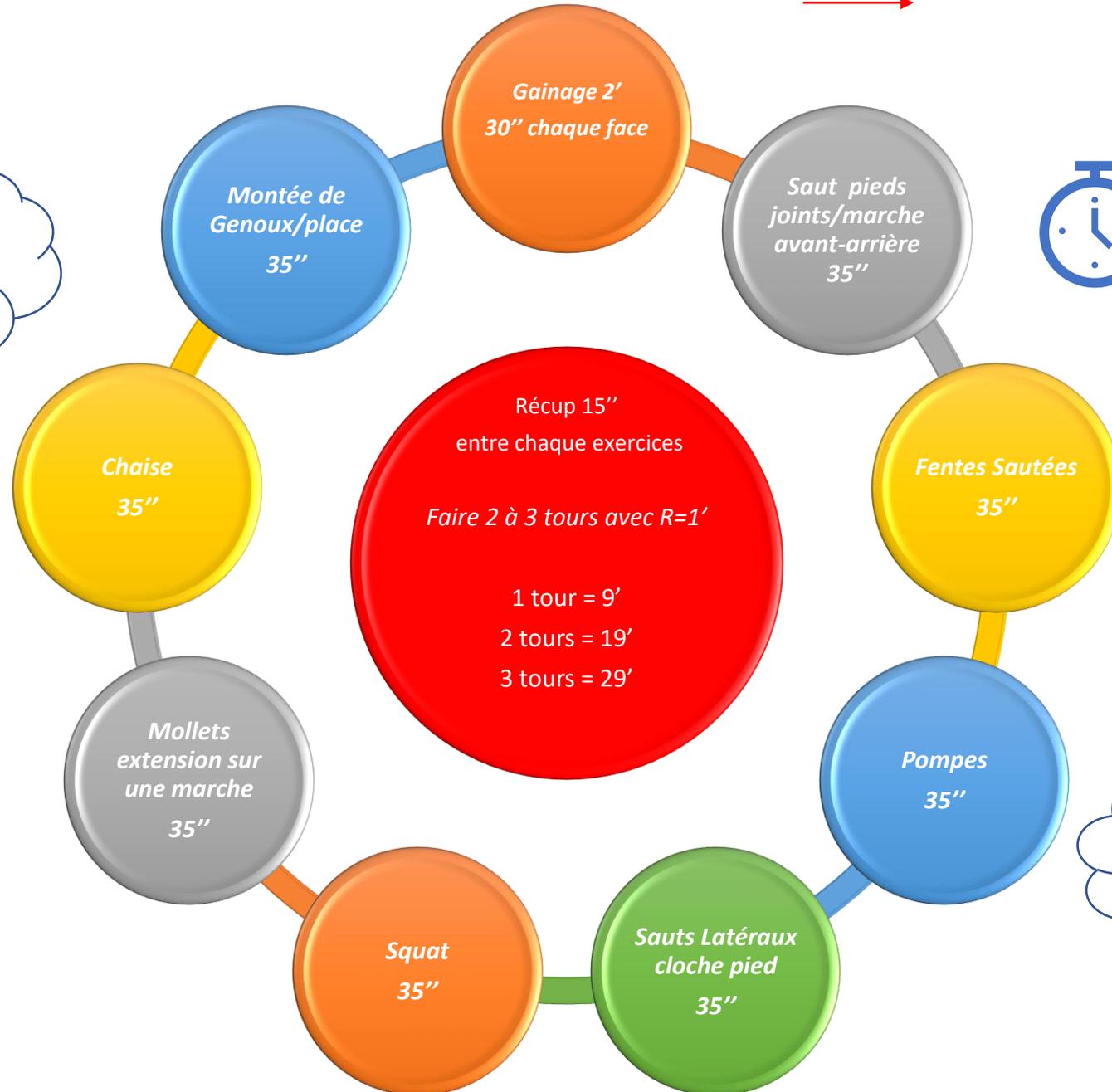
1 tour = 10'
2 tours = 21'
3 tours = 32'

Après le dernier tour de circuit finir par 5 LD en accélérations Progressives en 20''/40'' sur du plat





Faire un footing ou du HT minimum 10' avant d'attaquer le circuit Training



1 tour = 9'
2 tours = 19'
3 tours = 29'

Après le dernier tour de circuit finir par 5 LD en accélérations Progressives en 20''/40'' sur du plat

