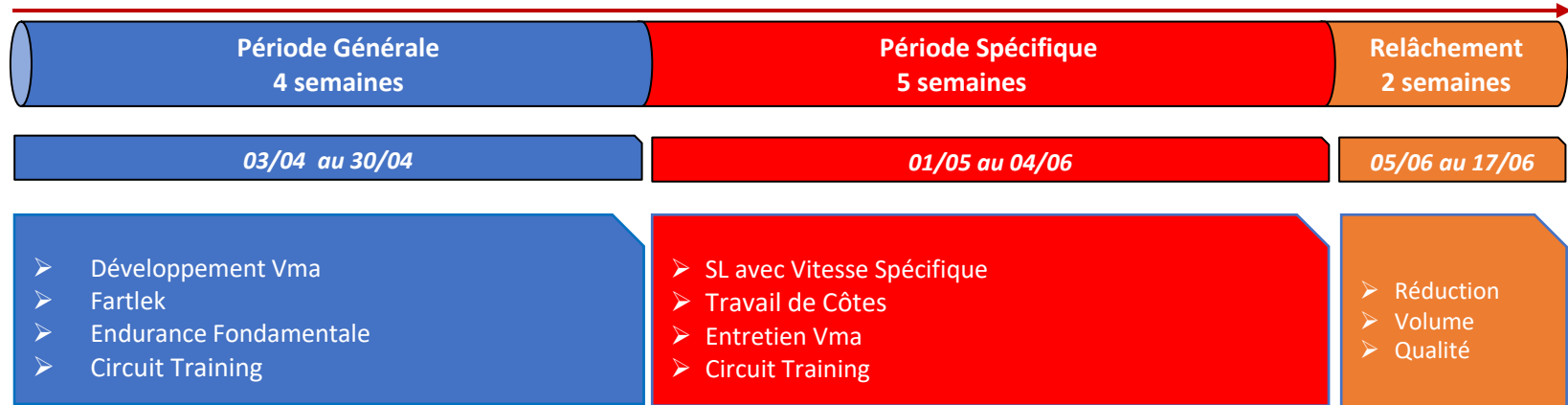


TRAIL DE

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**, 4 ou 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 - 15km 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 : 7x300m 100% vma r=100m trot R=3'marche/trot 7x200m 100% vma r=30" (50m trot) + Ra 10'	Footing 50' 65-70% vma	Footing 25' + 2x(4'/6'/2') r=2'/3'/4' al. 85%-80%-90% vma + footing 12'
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) 2x(5x400m) 95% vma r=1'05" (100m trot) R=3' marche/trot + Ra 7'	Footing Long Endurance Fondamentale 65-70% vma	Footing 30' + acc. 8'/6'/4'/2' 75-80-85-90% vma r=2' footing10'
Volume séance	00:40:00	00:21:00	01:01:00	01:05:00	01:15:00	01:06:00
Volume semaine	04:27:00					

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) 3x(600-400-300m) 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 35' + 2 x (2 x circuit Trail 1 = 2,6km) 75% vma R=3' footing + Footing 10'
Volume séance	00:40:00			01:05:00	00:50:00	00:17:00 01:07:00
Volume semaine	04:12:00					01:20:00

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

Séance	Séance 1			Séance 2			Séance 4
Objectifs	Footing			TEST VMA Stade Diagana - Si absent Vma nature			SL
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'			Test Vma - Footing 15'+ test + ra 7'			Footing 65-70% vma Parcours "facile"
Volume séance	00:40:00			00:50:00			01:15:00
Volume semaine	02:45:00						

PREPA SPECIFIQUE 15km – S5 du 1 mai au 7 mai 2023 (vacances scolaires)

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training			Côtes/descentes	Footings	SL Spé
Infos 3 séances=jaune	Footings 40' + 2 tours CT parcours 3			Footings 20' + côtes 1,20km r=d 920m côtes al.trail r=d engagée + côtes 920 m r=d 700m Côtes al.trail r=d engagée + côtes 700m r=400m) Côtes vite r=d souple + côtes 400m Côtes vite r= d 400m souple + descente 520m engagée + ra 10' (La barbannerie voir plan)	Footings 45' 65-70% vma	Footings 35' (65%) + 2x12' spé trail 70-78% Vma sur Circuit Trail 4 R=4' footings + footings 20'
Volume séance	00:40:00	00:21:00	01:01:00	01:10:00	00:50:00	01:23:00
Volume semaine	04:24:00					

PREPA SPECIFIQUE – S6 du 8 mai au 14 mai 2023

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training			Vma mixtes	Footings	Changement de Rythme
Infos 3 séances=jaune	Footings 40' + 2 tours CT parcours 4			Ech 25' (footings+gammes) 4x250m 95 % vma r=40" trot (traversée pelouse) 4x500m 90 % vma r=1' trot retour dpt 4x250m 95% vma r=40" trot (traversée pelouse) R=2' marche/trot + Ra 7'	Footings 50' 65-70% vma	Footings 30' (60-70% vma) + 12' à 80 % vma r= footings 4' + 6' à 85 % vma r= footings 3' + 3' à 90 % vma + Ra 10' 60-65% vma Parcours plat
Volume séance	00:40:00	00:19:00	00:59:00	01:05:00	00:50:00	01:10:00
Volume semaine	04:04:00					

PREPA SPECIFIQUE– S7 du 15 mai au 21 mai 2023

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training			Tempo+	Côtes/Descentes	SL
Infos 3 séances=jaune	Footings 40' + CT 2 Tours parcours 2			Ech 25' (footings+gammes) + acc. 4 X1200m 83-85 % vma r=2'15" trot + footings 7'	Footings 20' + côtes 1'/2'/3'/4'/5'/6' intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante + ra 8'	Footings 60-70% vma
Volume séance	00:40:00	00:21:00	01:01:00	01:00:00	01:08:00	01:30:00
Volume semaine	04:39:00					

PREPA SPECIFIQUE - S8 du 22 mai au 28 mai 2023 Relâchement

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footings/Circuit Training			Vma	Footings	SL ou Vernolitrail (format court)
Infos 3 séances=jaune	Footings 40' + CT 1 Tours parcours 1			Ech 25' (footings+gammes) 8x200m 95% vma (ou 40"/40" en nature) r=100m trot + ra 8'	Footings 30'	Footings 65-70% vma Parcours vallonné
Volume séance	00:40:00	00:10:00	00:50:00	00:45:00	00:30:00	01:00:00
Volume semaine	03:05:00					

PREPA SPECIFIQUE – S9 du 29 mai au 4 juin 2023

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing			Côtes-escaliers/RM	Footing	Tempo+ plat
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'				Footing 45' 65-70% vma	Footing 34' + 3x7' 83-85 % vma R=2'30" trot + footing 10'
Volume séance	00:40:00	00:21:00	01:01:00	00:50:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	03:25:00					

Relâchement – S10 du 5 au 11 juin 2023

Séance	Séance 1			Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/Circuit Training			Soutien Vma	Footing	Trail de l'Hautil ou Fartlek nature
Infos 3 séances=jaune	Footing 40' + 1 Tour CT 1 2023			Ech 25' (footing+gammes) 5x300m 90% vma (ou 1'/1' en nature) r=100m trot + ra 7'	Footing 30' 60-65% vma	Footing 30' + acc. 8'/6'/4'/2' 75% à 85% vma r=2' Footing 9'
Volume séance	00:40:00	00:12:00	00:52:00	00:45:00	00:30:00	01:05:00
Volume semaine	03:00:00					

Relâchement – S11 du 12 juin au 17 juin 2023

Séance	Séance 1	Séance 2 (mercredi)	Séance 3 (Samedi)
Objectifs	Footing Récup Souple	Footing/LD	Objectif
Infos	Footing 30'	Ech 25' (footing+gammes) + acc. 5x20"40" au train sol souple + ra 5'	JOUR J TRAIL DU SANCERRE
Volume séance	00:30:00	00:35:00	
Volume semaine	01:05:00		