

## Présentation

- Ce plan Trail de l'Hautil se déroule sur 6 semaines. Il fait suite à la longue préparation pour Chinon
- Programme avec 4 séances ou 3 séances pour les deux distances soit 13km et 18km,
- Pour le 13km, vous pouvez juste réduire les SL prévues de 15-20'
- Les entraînements sont calés dans la logique des créneaux club notamment pour les séances 2 et 3 (mercredi/samedi).
- Si vous ne venez pas aux entraînements club, vous pouvez également inverser la séance 3 et 4.
- Pour les athlètes qui participeront au marathon des JO, le trail de l'Hautil est compatible en suivant cette prépa.
- A mon avis, c'est un plus avec les côtes et le D+ des SL pour se projeter sur le circuit de Paris assez tortueux...
- A l'issue, il vous restera 10 semaines pour se consacrer uniquement au marathon.
- N'abusez pas des sorties trop longues, les distances proposées sont très accessibles pour tous.
- Des courses club peuvent être intégrées avec sagesse...



PREPA Trail de l'Hautil – S1 du 22 au 28 avril 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	<b>Footings/RM</b>	<b>Vma Extensive</b>	<b>Côtes/Descentes</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 3 séances=jaune	Footings 40'	Ech 25' (footings+gammes) <b>4x(600-400-200m)</b> 90-95-100% vma r=200m et 100m trot R=1'30" marche+trot <b>3*</b> xvma<14km/h + Ra	Footings 25' + <b>côtes 1'/2'/3'/4'/5'</b> intensité moyenne r= retour intensité moyenne et constante + ra	Footings 65-70% vma
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:05:00	01:30:00
Volume semaine	04:20:00			
S2 du 29 avril au 5 mai 2024				
Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	<b>Footings/RM</b>	<b>Tempo+</b>	<b>Circuit Trail – Spé</b>	<b>SL</b>
<b>Infos</b> 3 séances=jaune	Footings 40'	Ech 25' (footings+gammes) + acc. <b>6*x 1000m</b> 83-85 % vma r=1'40" trot <b>5*</b> xvma<14km/h + ra	Footings 25' + <b>2 x (2 x circuit Trail 1 = 2,6km)</b> 75-80% vma R=3' footings + Footings 10'	Footings 65-70% vma
Volume séance	00:40:00	01:10:00	01:10:00	01:35:00
Volume semaine	04:35:00			

### S3 du 6 mai au 12 mai 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	Changement de Rythme	Côtes/RM	SL
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'	Footing 35' (60-70% vma) + 12' à 80 % vma r= footing 3' + 6' à 85 % vma r= footing 2' + 2' à 90 % vma + Ra 10' (Parcours plat)	Echauffement 30' + côtes/chaises 2 x (6x30" intensité élevée r=d + chaise 30") r=3' marche+ trot + footing 10'	Footing 65-70% vma l'Hautil dans l'idéal
Volume séance	00:40:00	01:10:00	01:00:00	01:45:00
Volume semaine	04:35:00			

### S4 du 13 mai au 19 mai 2024 - Relâchement

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	VMA Extensive	Footing	SL
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(6*x400m) 95% vma r=1'05" (100m trot) R=3' marche/trot 5*xvma<14km/h + Ra	Footing 45' + LD 5x20"/40"	Footing 65-70% vma
Volume séance	00:40:00	01:10:00	00:50:00	01:20:00
Volume semaine	04:00:00			

### S5 du 20 mai au 26 mai 2024

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing/RM	VMA Intensive/RM	Tempo+ plat	SL
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(7*x(200m 100% vma r=100m trot + chaise 30")) R=3' marche/trot 6*xvma<14km/h + Ra	Footing 30' + 3x8' 83-85 % vma R=2' trot + ra 10'	Footing 65-70% vma l'Hautil dans l'idéal
Volume séance	00:40:00	01:05:00	01:10:00	01:15:00
Volume semaine	04:10:00			

### S6 du 27/5 au 2 juin 2024 - Compétition

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Soutien Vma	Footing/LD	Trail de l'Hautil
Infos 3 séances=jaune	Footing 40'	Ech 25' (footing+gammes) 6x300m 90% vma (ou 1/1' en nature) r=100m trot + ra	Footing 20' + acc. 5x20"/40" au train + footing 5'	13km -18km
Volume séance	00:40:00	00:45:00	00:30:00	
Volume semaine	01:55:00			