

PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL DE L'HAUTIL 2026



Durée de 9 semaines
Compatible 13-18km
3 à 5 séances

ZONES D'INTENSITÉ

A1-Récup
50-60% Vma
Tranquille 1-2

A2-EF
60-70%Vma
Confortable 2-3

A3-SV1
70-75% Vma
Modérée 3-4

A4-Tempo
75-85% Vma
Soutenue 5-6

A5-SV2
85-90% Vma
Intense 6-7

A6-Vma
90-105% Vma
Rapide 8-9(10)

Du 13 avril au 14 juin
Estimation Vma 16km/h
Progression sur 9 semaines

SEMAINE 4 Du 4 mai au 10 mai 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 5h05'

1 Footing - Renfo

➤ 40'
Récupération
60% Vma
➤ + 10'-15'
gainage/renfo

Allure Tranquille
00:50

2 Vma Extensive

Echauffement 25'
➤ 2 x (4 à 6x400m)
95% vma
Récupérations :
▪ 1' trot (100m)
▪ 2'30" entre blocs
+ Retour au calme

01:05

3 Footing EF

➤ 45'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable
00:45

4 Circuit Spé Trail

Footing 20' +
➤ 2 à 3 x (2x circuit
Trail 1=2,6km
R=2' trot
✓ Côte al. spé trail,
plat- desc.+vite
+ Retour au calme

01:10

5 Sortie Longue

➤ 1h10' à 1h20'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable
01:15

Organisation des Séances

- 3 séances/semaine = 1 2 5
- 4 séances par semaine = 1 2 4 5
- 5 Séances par semaine = 1 2 3 4 5



Les Circuits Trail AA
Retrouvez les parcours de l'Hautil en un clic sur le logo

SEMAINE 5 Du 11 mai au 17 mai 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 5h20'

1 Footing - Renfo

➤ 40'
Récupération
60% Vma
➤ + 10'-15'
gainage/renforcement

Allure Tranquille
00:50

2 Vma Mixte

Echauffement 25'
➤ 2-3 x
(200.400.800.400.200)
100-95-90-95-100 %vma
Récupérations :
▪ 45"/1'/1'20"/1' trot
▪ 2'30" entre blocs
+ Retour au calme

01:10

3 Footing EF

➤ 50'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable
00:50

4 Côtes

Footing 25'
➤ côtes
5'/4'/3'/2'/1'
intensité progressive
par fraction (al. Trail
à +vite) sur
chemins/sentiers
r= descente footing
+ Ra

01:05

5 Sortie Longue

➤ 1h20' à 1h30'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable
01:30

En Pratique Trail

- ❖ Difficile de suivre un % de Vma,
- ❖ On est plus sur du ressenti d'intensité
- ❖ Le RPE et la FC cible sont intéressants
- ❖ Adapter l'allure à votre forme+profil terrain
- ❖ Attentif au ravito (hydratation alimentation)

RPE Le Ressenti d'Effort

Borg CR10	Appellation Officielle
0	Rien du tout
0,5	Très très faible
1	Très faible
2	Faible
3	Modéré
4	—
5	Fort
6	—
7	Très fort
8	—
9	—
10	Extrêmement fort (max)

— Pas de libellés, **entre 2 sensations**
•4 = entre modéré (3) et fort (5)
•6 = entre fort (5) et très fort (7)
•8-9 = entre T.fort (7) et max (10)

Conseils de Coach

- Je suis régulier et progressif dans ma pratique
- Séance dure = récup active ou repos à J+1-2
- J'écoute mon corps et j'ajuste si nécessaire
- Je respecte les allures sans faire de surenchère
- La Vma sert à contrôler mon rythme sur le plat
- Mode «sensation», je lâche un peu mon gps



Formule de Karvonen

- FC Cible = FCR x % Intensité + FC Repos**
- ✓ FCR (Fréquence Cardiaque de Réserve) = FC max – FC Repos
 - ✓ FC max = Fréquence cardiaque maximale
 - ✓ FC repos = Fréquence cardiaque au repos
 - ✓ Intensité = % de l'effort souhaité
 - ✓ Exemple : FCR = FC max 163 – FC repos 40 = 123
 - ✓ FCR x intensité effort = 123 x 70%
- FC Cible = 86,1 + 40 = 126 pulsations**