

PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL DE L'HAUTIL 2026



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

ZONES
D'INTENSITE

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 6 Du 18 mai au 24 mai 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 5h10'

1 Footing - Renfo

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

Allure Tranquille

00:50

2 Allures Mixtes

Echauffement 25'
2000/2-4x500
/1000/3-4x250m
85-90-85-90%vma
R=Trot 2'-1'10"-1'40"-
100m (traversé T.)
+ Ra

01:10

3 Footing

➤ 40'
70-75% vma

Allure Modérée

00:40

4 Circuit Spé Trail

Footing 26'
+ acc. 6x4'
circuit Trail 2 bis
côte Al.Trail
théorique/descente +
engagée
R= 2' trot sur le circuit
+ ra 10'

01:10

5 Sortie Longue

➤ 1h15' à 1h25'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable

01:20



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 7 Du 25 mai au 31 mai 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 5h20'

1 Footing - Renfo

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

Allure Tranquille

00:50

2 Vma soutien-intensive

Echauffement 25'
2 à 3 x (1200m 85%
vma r=1'45" trot
+400m 90% vma
r=100m trot
+200m 95% vma
r=100m trot
+100m 100% vma)
R=2' marche/trot + Ra

01:10

3 Footing EF

➤ 45'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable

00:45

4 Côtes Longues

Footing 20'
+ Côtes 4 à 7 x 560m
(Le Fay)
R= Descente
(côte Spé Trail,
descente + vite
progressive.)
+ Ra X'

01:10

5 Sortie Longue

➤ 1h15' à 1h30'
Endurance
Fondamentale
60-70% vma

Allure Confortable

01:25



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