



2

## Tempo Trail

Echauffement 25'

**2 à 3 x**

- **1150m** Tempo léger 75% vma
    - r=1'30'' trot
  - **390m x 200m** Tempo soutenu 85%vma
    - r=1'
    - R=1'30'' trot (fin du 1er bloc)
- + Ra Retour (2,8km)

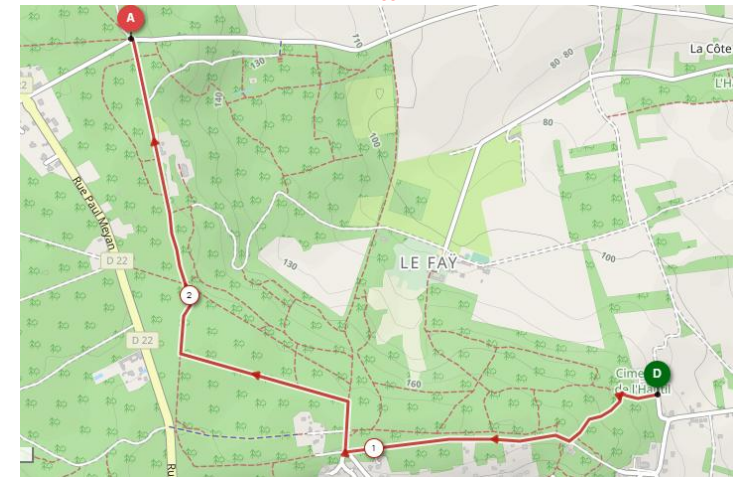


01:10/1:15

Rdv 19h15 Cimetière de l'Hautil  
Mercredi 27 et jeudi 28 mai

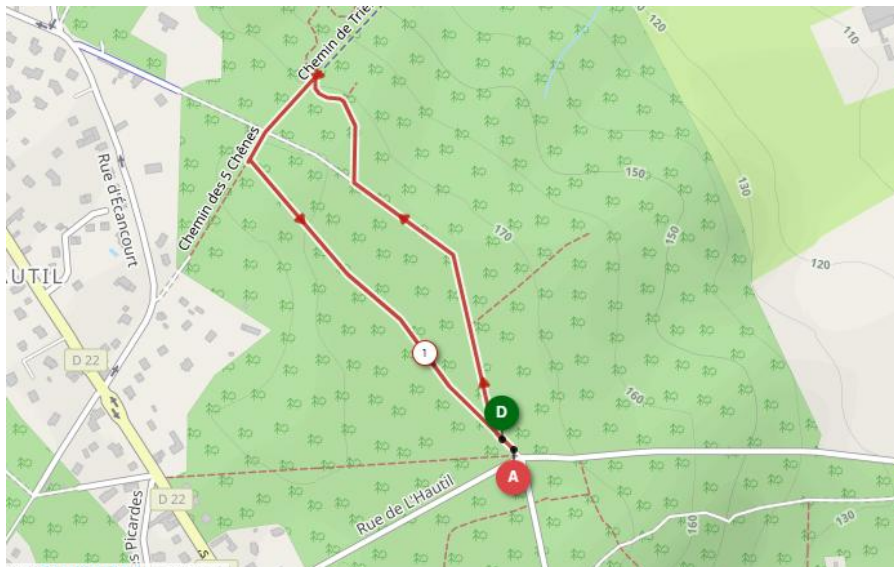
Vu les conditions climatiques,  
adaptation de la séance prévue.  
On réduit légèrement le volume  
l'allure, pas trop haut dans les  
tours !!! Et *je m'hydrate.*

## Echauffement



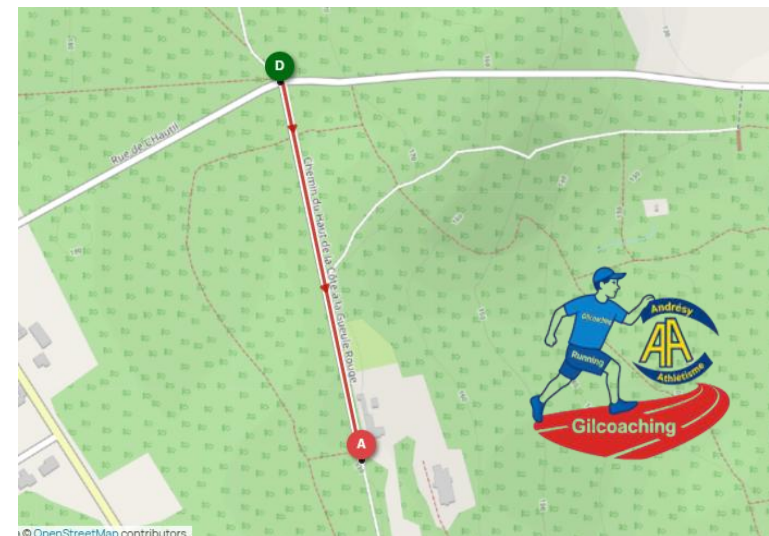
<https://www.openrunner.com/route-details/24191701>

## Boucle de 1150m



<https://www.openrunner.com/route-details/24191589>

## 390m route



<https://www.openrunner.com/route-details/24191641>

**TRAIL DE L'HAUTIL**  
Circuit Trail AA

**DIM. 14 JUIN**

9h00 **TRAIL 13 KM**  
9h15 **TRAIL 18 KM**

REORGANISATIONS ET DÉPARTS  
CHEMIN DE LA CROIX SAINT-MARC



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

## 1 - Pente Faible 3-6%

- Foulée naturelle et relâchée
- Posture légèrement inclinée
- Cadencé régulière

**Généralité sur la Posture**  
Légère inclinaison du corps vers l'avant  
Regard porté quelques mètres devant soi  
Buste stable, épaules relâchées et bras actifs

## 2 - Pente Modérée 6-10%

- Foulée plus courte
- Appui sur l'avant du pied
- Regard 3-5m devant soi (pas sur mes pieds)

**Généralité sur les Appuis**  
Appuis courts et dynamiques  
Pose plutôt médio voir avant du pied  
S'adapter aux appuis instables sans crispation

## 3 - Pente Raide 10-15%

- Petites foulées dynamiques
- Corps incliné vers l'avant
- Bras plus actifs

**Quelques erreurs**  
Partir trop vite, rythme irrégulier  
Regarder ses pieds, foulée trop longue  
Négliger les ravitos

## 4 - Pente Très Raide 15-25%

- Marche petits pas puissants
- Mains sur les cuisses pour pousser
- Utilisation des bâtons (si besoin)

**A retenir pour l'entraînement**  
Lecture du terrain, choix de la trajectoire  
Adapter sa technique à la montée, relance  
Changement de rythme suivant la pente

