



PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL DU SANCY

Durée de 14 semaines

62km / D+3200m

5 séances (+ facultative)

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)

SEMAINE 1 : Du 22 juin au 28 juin 2026

Préparation : Générale

Volume : 6h43' (CP 5h10')

<p>1 Footing/Rm</p> <p>➤ 40' (A1) Allure Tranquille</p> <p>➤ + RM 13' 2 tours parcours 2</p> <p> 00:53</p>	<p>2 Vma</p> <p>Echauffement 30'</p> <p>➤ 8x45" (A6)</p> <ul style="list-style-type: none"> r=45" trot ✓ R=2' trot <p>➤ 8x30"</p> <ul style="list-style-type: none"> r=30" trot + Ra 8' <p>(j'adapte l'intensité à la chaleur)</p> <p> 01:00</p>	<p>3 Footing</p> <p>➤ 1h05' (A2) EF</p> <p>Allure Confortable</p> <p> 01:05</p>	<p>F Vtt</p> <p>Vtt Reprise - Endurance Fondamentale - plat On tourne les jambes, juste par rajouter un peu de foncier et limiter le traumatisme de la CP</p> <p> 01:20</p>	<p>4 Footing/LD</p> <p>Footing 35' (A3) Allure Modérée</p> <p>✓ acc. 10x20"/40" au train (A5) (j'adapte l'intensité à la chaleur) + footing 10' (A2)</p> <p> 00:55</p>	<p>5 Sortie Longue</p> <p>➤ 1h30' (A2)</p> <p>Allure Confortable, parcours ombragé sans difficulté majeure</p> <p> 01:30</p>
--	---	---	---	--	--

SEMAINE 2 : Du 29 juin au 5 juillet 2026

Préparation : Générale

Volume : 7h05' (CP 5h35')

<p>1 Footing/Rm</p> <p>➤ 40' (A1) Allure Tranquille</p> <p>➤ + RM 17' 2 tours parcours 1</p> <p> 00:57</p>	<p>2 Fractionné</p> <p>Footing 30'</p> <p>➤ 5 à 6 x 3' (A5) (j'adapte l'intensité à la chaleur)</p> <p>r= footing 1'30" + footing 10'</p> <p> 01:05</p>	<p>3 Footing</p> <p>➤ 1h10' (A2) EF</p> <p>Allure Confortable</p> <p> 01:10</p>	<p>F Vtt</p> <p>Vtt Endurance Fondamentale Souple</p> <p> 01:30</p>	<p>4 Côtes/Tempo</p> <p>Footing 25'</p> <p>➤ Côtes 5x2' Allure Trail (A3) r=d souple</p> <p>➤ Plat 5x1' (A4-85%) r=1' footing souple + Ra 6'</p> <p> 01:00</p>	<p>5 Sortie Longue</p> <p>➤ 1h30' à 1h40' (A2)</p> <p>Allure Confortable plutôt plat-route/chemin</p> <p> 01:40</p>
--	---	---	---	--	---



Conseils de Coach

- Je teste et j'utilise mon ravito sur les SL
- Je suis régulier et progressif dans ma pratique
- J'écoute mon corps et j'ajuste si nécessaire
- Je ne cherche pas à rattraper les séances si aléas
- Je respecte les allures sans faire de surenchère
- Mode « sensation », je lâche un peu mon gps
- Des compétitions peuvent être intégrées (mais pas trop !)



Guide Descentes



Guide Côtes



Organisation - Préparation

Du 22 juin au 27 septembre

- ✓ Prépa Générale : 6 semaines du 22/6 au 2/8
- ✓ Prépa Spécifique : 6 semaines du 3/8 au 13/9
- ✓ Relâchement : 2 semaines du 14/9 au 27/9
- ✓ 4/5 séances + 1 séance vélo facultative
- ✓ Séance Bis = Séance même jour



Observations - Objectifs

- ❖ Finir ce trail de montagne
 - dans de bonnes conditions
 - Bien vivre ce long trail
- ❖ Préparation harmonieuse
 - Entraînement adapté et ciblé
 - Renforcement musculaire
- ❖ De la patience
 - Régularité, progressivité
 - Respecter les relâchements

En Pratique Trail

- La règle de corrélation
 - D+/Dist=100m D+=1km plat
 - 62km/D+3200m=94km plat
 - Estimation Tps 94km plat
 - Raisonner en tps pas en km
- L'allure
 - Sur du Ressenti d'intensité
 - En compte RPE et FC cible
 - Je l'adapte à forme et profil
 - Se référer [Guide d'Allure AA](#)



Les Circuits Trail AA

En un clic sur le logo