



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 3 : Du 6 juillet au 12 juillet 2026

Préparation : Générale

Volume : 7h49' (CP 5h50')

<p>1 Footing/Rm</p> <p>➤ 40' (A1) Allure Tranquille</p> <p>➤ + RM 21' 2 tours parcours 3</p> <p> 01:01</p>	<p>2 Fractionné</p> <p>Echauffement 25'</p> <p>➤ 2x(1'/2'/4'/2'/1') (A5)</p> <ul style="list-style-type: none"> r=1'/1'/2'/1' trot ✓ R=3' trot + Ra 7' <p>(i'adapte l'intensité à la chaleur)</p> <p> 01:05</p>	<p>3 Footing</p> <p>➤ Footing A Jeun (A1) Allure Tranquille</p> <p> 00:50</p> <p>3Bis Footing/Rm</p> <p>➤ 20' (A2) (midi ou soir)</p> <p>➤ + RM 8' + 5 LD 20"/40"</p> <p>1 tours parcours 1</p> <p> 00:33</p>	<p>F Vtt/Vélo</p> <p>Vtt Endurance Fondamentale Si Vélo route on peut aller jusqu'à 2h On tourne les jbes (vélocité) assimilation S2-S3bis</p> <p> 01:30</p>	<p>4 Vma Ascensionnelle</p> <p>Footing 30'</p> <p>✓ Côtes 2x le bloc :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5x20" (A6) ▪ 5x30" ▪ 5x20" <p>r=descente lente R=3' marche/trot + Ra</p> <p> 01:05</p>	<p>5 Sortie Longue</p> <p>➤ 1h40' à 1h50' (A2)</p> <p>Allure Confortable plutôt plat route/chemin</p> <p> 01:45</p>
---	--	--	---	---	--

SEMAINE 4 : Du 13 juillet au 19 juillet 2026

Préparation : Générale - Relâchement

Volume : 5h35' (CP 3h45')

<p>1 Footing Récup</p> <p>➤ 35' (A1) Allure Tranquille</p> <p>+ Gainage light</p> <p> 00:40</p>	<p>2 Vma</p> <p>Echauffement 30'</p> <p>6x</p> <p>➤ 1'/45" (A6)</p> <p>➤ 45'/30"</p> <p>➤ 30'/1'</p> <p>+ Ra 8'</p> <p>(i'adapte l'intensité à la chaleur)</p> <p> 01:05</p>	<p>3 Footing</p> <p>➤ 50' (A2) EF</p> <p>Allure Confortable</p> <p> 00:50</p>	<p>F Vtt/Vélo</p> <p>Vtt EF Avec renforcement dans les bosses (du braquet position alternée assise/danseuse) Si Vélo route 2h15'-2h30'</p> <p> 01:45</p>	<p>4 Sortie Longue</p> <p>➤ 1h15' à 1h30' (A2)</p> <p>Allure Confortable route/chemin léger D+</p> <p> 01:15</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



Les Parcours RM



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