# PLAN D'ENTRAÎNEMENT
# TRAIL DU SANCY

**Durée de 14 semaines**

**62km / D+3200m**

*5 séances (+facultative)*

**ZONES D'INTENSITE**

| A1–Récup | A2–EF | A3–SV1 | A4–Tempo | A5–SV2 | A6–Vma |
|---|---|---|---|---|---|
| 50-60% Vma | 60-70%Vma | 70-75% Vma | 75-85% Vma | 85-90% Vma | 90-105% Vma |
| *Tranquille 1-2* | *Confortable 2-3* | *Modérée 3-4* | *Soutenue 5-6* | *Intense 6-7* | *Rapide 8-9(10)* |

## SEMAINE 3 : Du 6 juillet au 12 juillet 2026

**Préparation : Générale** — **Volume : 7h49' (CP 5h50')**

### 1 Footing/Rm
➢ ***40' (A1)***
Allure Tranquille

➢ ***+ RM 21'***
2 tours parcours 3

***01:01***

### 2 Fractionné
Echauffement 25'
➢ ***2x(1'/2'/4'/2'/1')*** *(A5)*
- r=1'/1'/2'/1' trot
- ✓ R = 3' trot
+ Ra 7'
(j'adapte l'intensité à la chaleur)

***01:05***

### 3 Footing
➢ ***Footing A Jeun (A1)***
Allure Tranquille
***00:50***

### 3Bis Footing/Rm
➢ ***20' (A2) (midi ou soir)***
➢ *+ RM **8' + 5 LD** **20''/40''***
1 tours parcours 1
***00:33***

### F Vtt/Vélo
**Vtt**
Endurance Fondamentale
Si ***Vélo route*** on peut aller jusqu'à 2h
On tourne les jbes (vélocité) assimilation S2-S3bis

***01:30***

### 4 Vma Ascensionnelle
Footing 30'
✓ ***Côtes*** 2x le bloc :
- ***5x20'' (A6)***
- ***5x30''***
- ***5x20 ''***

r=descente lente
R=3' marche/trot + Ra

***01:05***

### 5 Sortie Longue
➢ ***1h40' à 1h50' (A2)***
Allure Confortable

plutôt plat route/chemin

***01:45***

## SEMAINE 4 : Du 13 juillet au 19 juillet 2026

**Préparation : Générale - Relâchement** — **Volume : 5h30' (CP 3h45')**

### 1 Footing Récup
➢ ***35' (A1)***
Allure Tranquille

***+ Gainage light***

***00:35***

### 2 Vma
Echauffement 30'
*6x*
➢ ***1'/45''*** *(A6)*
➢ ***45''/30''***
➢ ***30''/1'***
+ Ra 8'
(j'adapte l'intensité à la chaleur)

***01:05***

### 3 Footing
➢ ***50' (A2)***
EF

Allure Confortable

***00:50***

### F Vtt/Vélo
**Vtt** EF
Avec renforcement dans les bosses (du braquet position alternée assise/danseuse)
Si ***Vélo route*** 2h15'-2h30'

***01:45***

### 4 Sortie Longue
➢ ***1h15' à 1h30' (A2)***
Allure Confortable

route/chemin léger D+

***01:15***

## 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
  - Entrainement 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