

PLAN D'ENTRAÎNEMENT TRAIL DU SANCY

Durée de 14 semaines

30km / D+1652m
4 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 5 : Du 20 juillet au 26 juillet 2026

Préparation : **Générale**

Volume sans (F) : CP 4h30' + RM 17'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 17'**
2 tours parcours 4

 **00:57**

2 Vma Ascensionnelle

Footing 30'
✓ **Côtes 2x le bloc :**

- 6x20" (A6)
- 4x40"
- 6x20"

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

 **01:05**

F Footing ou Vtt

➤ **50' (A2)**
EF
Allure Confortable

 **00:50**

Ou Vtt Endurance
Fondamentale - plat

 **1h10-1h20**

3 Fractionné

Footing 25'
➤ **4 x 5' (A5-85)**
• r= footing 2'30"
plat pour maintenir une
bonne cadence
+ Ra 10'

 **01:05**

4 Sortie Longue

➤ **1h30' à 1h40' (A2)**
Allure Confortable
Parcours route/chemin
un peu Vallonné

 **01:40**

SEMAINE 6 : Du 27 juillet au 2 août 2026

Préparation : **Générale**

Volume sans (F) : CP 4h40' + RM 17'

1 Footing/Rm

➤ **40' (A1)**
Allure Tranquille

➤ + **RM 17'**
2 tours parcours 1
+ 5 LD **20"/40"**

 **01:02**

2 Tempo Circuit Trail

Echauffement 20'
➤ **4x Circuit Trail 1**
(1300m - A4)
➤ R= trot 1'30"
□ Côte Spé trail,
□ plat/descente + vite
+ Ra

 **01:05**

F Footing ou Vtt

➤ **Footing A Jeu (A1)**
Allure Tranquille

 **00:50**

Ou Vtt
Endurance Fondamentale

 **1h15**

3 Vma

Footing 27'
➤ **4x2'/1' (A6-90)**
➤ **5x1'/1' (A6-95)**
➤ **6x30"/30" (A6-100)**
Sur du plat
+ Ra 10'

 **01:05**

4 Sortie Longue

➤ **1h35' à 1h45' (A2)**
Allure Confortable
Parcours chemin/forêt
Avec du D+

 **01:45**

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
 - 30km/D+1652m=46,5km plat
 - Estimation Tps 46,5km 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