

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 5 : Du 20 juillet au 26 juillet 2026

Préparation : Générale

Volume : 8h17' (CP 6h10')

1	2	3	F	4	5
Footing/Rm	Vma Ascensionnelle	Footing	Vtt/RM (enchain.)	Fractionné	Sortie Longue
➤ 40' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 17' 2 tours parcours 4	Footing 30' ✓ <u>Côtes 2x le bloc</u> : ▪ 6x20" (A6) ▪ 4x40" ▪ 6x20" r=descente lente R=3' marche/trot + Ra	➤ 1h (A2) EF Allure Confortable	Vtt Endurance Fondamentale - plat 1h15-1h30 Bis Footing/Rm ➤ 15' (A2) ➤ + RM 10' + 5 LD 20"/40" 1 tours parcours 3	Footing 25' ➤ 4 à 5 x 5' (A5-85) • r= footing 2'30" plat pour maintenir une bonne cadence + Ra 10'	➤ 1h55' à 2h05' (A2) Allure Confortable Parcours route/chemin un peu Vallonné
00:57	01:05	01:00	00:30	01:10	01:55

SEMAINE 6 : Du 27 juillet au 2 août 2026

Préparation : Générale

Volume : 8h22' (CP 6h25')

1	2	3	F	4	5
Footing/Rm	Tempo Circuit Trail	Footing	Vtt	Vma	Sortie Longue
➤ 40' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 17' 2 tours parcours 1 + 5 LD 20"/40"	Echauffement 20' ➤ 4-5x Circuit Trail 1 (1300m - A4) ➤ R= trot 1'30" □ Côte Spé trail, □ plat/descente + vite + Ra	➤ Footing A Jeun (A1) Allure Tranquille 00:55 3Bis Footing/Rm ➤ 20' (A2) (midi ou soir) ➤ + RM 10' + 5 LD 20"/40" 1 tours parcours 4	Vtt Endurance Fondamentale Si Vélo route on peut rallonger un peu le tps On tourne les jbes (vélocité) assimilation S2 et S4 à venir	Footing 27' ➤ 4x2'/1' (A6-90) ➤ 5x1'/1' (A6-95) ➤ 6x30"/30" (A6-100) Sur du plat + Ra 10'	➤ 2h à 2h10' (A2) Allure Confortable Parcours chemin/forêt Avec du D+
01:02	01:10	00:35	01:30	01:05	02:05

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