



Prépa Générale : 6 semaines



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')

1 Footing/Rm

➤ 40' (A1)
Allure Tranquille

➤ + RM 13'
2 tours parcours 2

00:53

2 Vma

Echauffement 30'
➤ 8x45" (A6)
▪ r=45" trot
✓ R=2' trot
➤ 8x30"
▪ r=30" trot + Ra 8'
(j'adapte l'intensité à la chaleur)

01:00

3 Footing

➤ 1h05' (A2)
EF

Allure Confortable

01:05

F Vtt

Vtt Reprise - Endurance
Fondamentale - plat
On tourne les jambes,
juste par rajouter un peu
de foncier et limiter le
traumatisme de la CP

01:20

4 Footing/LD

Footing 35' (A3)
Allure Modérée

✓ acc. 10x20"/40"
au train (A5)
(j'adapte l'intensité à la chaleur)
+ footing 10' (A2)

00:55

5 Sortie Longue

➤ 1h30' (A2)

Allure Confortable,
parcours ombragé sans
difficulté majeure

01:30

SEMAINE 2 : Du 29 juin au 5 juillet 2026

Préparation : Générale

Volume : 7h05' (CP 5h35')

1 Footing/Rm

➤ 40' (A1)
Allure Tranquille

➤ + RM 17'
2 tours parcours 1

00:57

2 Fractionné

Footing 30'
➤ 5 à 6 x 3' (A5)
(j'adapte l'intensité à la chaleur)
r= footing 1'30"
+ footing 10'

01:05

3 Footing

➤ 1h10' (A2)
EF

Allure Confortable

01:10

F Vtt

Vtt
Endurance
Fondamentale
Souple

01:30

4 Côtes/Tempo

Footing 25'
➤ Côtes 5x2'
Allure Trail (A3)
r=d souple
➤ Plat 5x1' (A4-85%)
r=1' footing souple
+ Ra 6'

01:00

5 Sortie Longue

➤ 1h30' à 1h40' (A2)

Allure Confortable
plutôt plat-route/chemin

01:40



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

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')

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' (i'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 tour 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' (i'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
 - 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

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