



Prépa Spécifique : 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 7 : Du 3 août au 9 août 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 8h58' (CP 7h00)

1	2	3	F	4	5
Footing/Rm	Fractionné	Footing	Vtt/Vélo	Côtes Pyramide	Rando Course
➤ 40' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 18' 3 tours parcours 5	Echauffement 25' 3 à 4 x ➤ 4' (A5-85) ▪ r=1'30" trot ✓ 2' (A5-90) ✓ R=2' trot + Ra	➤ 1h00' (A2) EF Allure Confortable	Vtt Endurance Fondamentale On tourne les jbes (vélocité)	Footings 30' Week Choc ➤ 3h (A2) ✓ Côtes : ▪ 2'/4'/6'/8' Intensité modérée (A3-75) r=d. intensité modérée et constante (A3-70) + Ra (samedi) et rando dimanche pour travail sur la fatigue	Terrain Très Vallonné ▪ Côte : marche dynamique ▪ Plat : footing ▪ Descente : al. Variées Je teste mon ravito
00:58	01:05	01:00	01:40	01:15	03:00

SEMAINE 8 : Du 10 août au 16 août 2026

Préparation : Spécifique - Relâchement

Volume : 5h05' (CP 3h30')

1	2	3	F	4
Footing Récup	Spé Descente+Tempo	Footing	Vtt	Sortie Longue
➤ 30' (A1) Allure Tranquille	✓ Ech 25' + Descentes : ➤ 5 x40m D. Technique r= retour marche ➤ 5 x40m vite D. lisse (au chrono + en + vite) r= retour marche R=2' + ➤ + 1 à 2 tours Cir. 1 (8'-15') (A4-80) sur fatigue musculaire + ra	➤ 45' Footings A Jeun (A1) Allure Tranquille + Gainage Léger (5')	Vtt EF Avec renforcement dans les bosses (du braquet position alternée assise/danseuse) 1h15'-1h30'	➤ 1h15' (A2) Allure Confortable route/chemin parcours facile
00:30	01:00	00:50	01:30	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 9 : Du 17 août au 23 août 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 9h20' (CP 7h52')

1	2	3	F	4	5
Footing/Rm	Tempo Circuit Trail	Footing	Vtt	Sortie Longue	Rando Course
➤ 42' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 13' 2 tours parcours 2 + 5 LD 20"/40"	Echauffement 20' ➤ 3-4x Circuit Trail 3 (1550m - A4) ➤ R= trot 2' □ Côte Spé trail, □ plat/descente + vite + Ra	➤ 50' (A2) EF Allure Confortable	Vtt Endurance Fondamentale Souple	✓ Footing 1h00' (A2) Allure Confortable ✓ Footing 30' (A3-75) Allure Modérée Parcours chemin/forêt Avec un peu de D+	➤ 3h30' (A2) Terrain Très Vallonné ■ Côte : marche dynamique ■ Plat : footing ■ Descente : al. Variées Je teste mon ravito
 01:00	 01:15	 00:50	 01:15	 01:30	 03:30

SEMAINE 10 : Du 24 août au 30 août 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 6h55' (CP 5h25')

1	2	3	F	4	5
Footing Récup	Vma As. pré-fatigue	Footing	Vtt/Rm	Fractionné	Sortie Longue
➤ 30' (A1) Allure Tranquille	Footing 25' ✓ Côtes : ■ 8 à 10x30" (A6) R= d + Chaise 30" + Ra	➤ 1h15' (A2) EF Allure Confortable	Vtt 1h15' Endurance Fondamentale ➤ + RM 15' 2 tours parcours 4	Footing 26' ➤ 3 à 4 x 7' (A5-85) • r= footing 2' Circuit plat + Ra 10'	➤ 1h30' (A2) Allure Confortable Parcours chemin/forêt Avec du D+
 00:30	 01:00	 01:15	 01:30	 01:10	 01:30

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 11 : Du 31 août au 6 septembre 2026

Préparation : Spécifique

Volume : 9h10' (CP 7h45')

1 Footing/Rm ➤ 40' (A1) Allure Tranquille ➤ + RM 10' 1 tours parcours 3  00:50	2 Tempo Circuit Trail Echauffement 20' ➤ 3x(2xCircuit Trail 2 bis) (1700m - A4) ➤ R= trot 2' ❑ Côte Spé trail, ❑ plat/descente + vite + Ra  01:00	3 Footing ➤ 50' Footing A Jeun (A1) Allure Tranquille  00:50	F Vtt Vtt EF- plat 1h15'  01:15	4 Côtes en navette Footing 40' Week Choc ✓ <u>Côtes en Navette</u> (40' non stop) ▪ Monter une côte au choix de 3' à 8' Montée al. Trail (A3-70) r=d. intensité + engagée + Ra 10'  01:30	5 Rando Course ➤ 3h45' (A2) Terrain Très Vallonné ▪ Côte : marche dynamique ▪ Plat : footing ▪ Descente : al. Variées Je teste mon ravito  03:45
---	---	---	---	---	---

SEMAINE 12 : Du 7 septembre au 13 septembre 2026

Préparation : Spécifique Relâchement

Volume : 4h00' (CP 2h50')

1 Footing Récup ➤ 30' (A1) Allure Tranquille  00:30	2 Footing/LD ➤ 30' Footing (A2) Allure Confortable + 5 LD 20"/40" (A4)  00:35	F Vtt Vtt EF- plat 1h-1h10'  01:10	3 Côtes Pré-fatigue Echauffement 20' + 6 à 8x(45" A5-85 r= 100m trot + chaise 45") + Ra  00:45	4 Footing ➤ 1h00' (A2) Allure Confortable route/chemin parcours facile  01:00
--	--	---	--	--

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