



Relâchement : 2 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 13 : Du 14 septembre au 20 septembre 2026

Préparation : Relâchement

Volume : 5h03' (CP 3h45')

1	2	3	F	F	4
Footing	Vma Soutien	Footing/RM	Vtt	Fractionné	Sortie Longue
➤ 40' (A1) Allure Tranquille 00:40	➤ Echauffement 25' ✓ 6 à 8 x 200m (A6-90) r=100m trot ✓ ou (45"/45") nature plat sans se déchirer + Ra 00:40	➤ 30' (A2) Allure Confortable ➤ + RM 8' 1 tours parcours 1 00:38	Vtt EF Facile 01:10	Footing 18' ➤ 1'/2'/4'/2'/1' ➤ (A5-85) • r= footing 2' Circuit plat + Ra 4' 00:40	➤ 1h15' (A2) Allure Confortable route/chemin parcours facile 01:15

SEMAINE 14 : Du 21 septembre au 27 septembre 2026

Préparation : Compétition

Volume : 1h25'

1	2	F	3
Footing	Footing/LD	Footing	Sortie Longue
➤ 30' (A1) Allure Tranquille 00:30	➤ 30' Footing (A2) Allure Confortable + 5 LD 20"/40" (A4) Mercredi ou jeudi 00:35	➤ 20' Footing léger Mise en jambes Allure Tranquille (vendredi ou samedi matin sans contraintes dans le planning sinon repos ces 2 jours) 00:20	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