



Relâchement: 2 semaines



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)



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](#)

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



Les Circuits Trail AA

En un clic sur le logo

SEMAINE 13 : Du 14 septembre au 20 septembre 2026

Préparation : Relâchement

Volume sans (F) : CP 2h20' + RM 8'

1 Footing/Rm ➢ 30' (A1) Allure Tranquille ➢ + RM 8' 1 tours parcours 1 00:38	2 Vma Soutien ➢ Echauffement 25' ✓ 6 à 8 x 200m (A6-90) r=100m trot ✓ ou (45"/45") nature plat sans se déchirer + Ra 00:40	(F) Vtt Vtt EF Facile 1h00'-1h10' 01:00	(F) Fractionné Footing 18' ➢ 1'/2'/4'/2'/1' ➢ (A5-85) • r= footing 2' Circuit plat + Ra 4' 00:40	3 Sortie Longue ➢ 1h00' à 1h10' (A2) Allure Confortable route/chemin parcours facile 01:10
--	---	--	--	--

SEMAINE 14 : Du 21 septembre au 27 septembre 2026

Préparation : Compétition

Volume sans (F) : CP 1h05'

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