

**TRAIL
DU LOU.**



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

**8 semaines pour être prêt
le dimanche 28 mai**

Semaine

1

VMA*

Terrain plat ou piste
13x30"/30"
avec 30" à 95% FCM*
suivie de 30" souple

SEUIL

3X6' allure seuil
85%FCM
récupération 3'

**SORTIE LONGUE
vallonée**

1h15 à 70-75% FCM
400m de dénivelé
+ (400+)

Semaine

2

VMA ascensionnelle
sur une pente modérée
afin de ne pas dénaturer
la foulée 10X45"/30'
(45" VMA / 30footing
souple)

FARTLEK SEUIL
sur terrain valloné :
4X7 min à 85%FCM
récupération 3'

SORTIE LONGUE
vallonée
1h30 à 70-75%
FCM 500-600m+

Semaine

3

VMA
en milieu sablonneux ,
boue, herbe haute,
sol meuble
10X 1'10" allure VMA
95%FCM récupération 1'

FARTLEK SEUIL
sur terrain valloné :
5X6' à 85%FCM
récupération 3'

SORTIE LONGUE
vallonée
1h45 à 70-75% FCM
500-600m+

Semaine

4

FOOTING
45 min à 70-75% FCM

FOOTING
30min à 70% FCM
+ étirement

RANDO COURSE
2h30-3h 800-1000m
+ on alterne course et
marche quand le dénivelé
est trop important afin de
rester dans la cible d'effort

Semaine

5

VMA longue pyramidal
sur terrain plat ou piste
2X(1', 2', 4', 2', 1') allure
90%FCM en trotinant le
temps couru sauf pour les 4'
où l'on récupère 3'.
Entre les séries 5 min
de footing souple

FARTLEK SEUIL
2X12' à 85% FCM
récupération 5'
de footing

SORTIE LONGUE
vallonée
2h à 70-75% FCM
800m+

Semaine

6

**VMA ascensionnelle
/ excentrique**
10x1'/30" récupération
choisir une cote que l'on doit
monter 30" et descendre 30"
le tout à allure VMA,
On récupère 30" en footing
pour se replacer au point de départ

SEUIL
sur une boucle de 1km
avec 3X2000m
à 85%FCM
récup 1/3 du temps couru

RANDO COURSE
3-4H à 70-75%
dénivelé 1000-1200m+
on alterne course et
marche quand le dénivelé
est trop important afin de
rester dans la cible d'effort

Semaine

7

VMA
10X2'/1' : 2'
allure 90%FCM
et 1' de footing

FARTLEK SEUIL
4x4' à 85% FCM
récupération 1'30"

SORTIE LONGUE
vallonée
1h25 70-75% FCM

Semaine

8

RAPPEL SEUIL
10X1' allure
seuil 85%FCM

FOOTING
de 25' + étirement

TRAIL

*FCM = 220 (H) ou 226 (F) - âge - *VMA : vitesse maximale aérobie