**Programmation d’entraînement adaptée et adaptable TRAIL / 5 semaines - 3 séances par semaine**

Objectif: réaliser facilement tout en étant relativement performant un Trail d’une distance située entre 10 et 20 km environ

Semaine 1

Sortie 1

Sortie Endurance Fondamentale 45 minutes en nature sur chemin varié

Repères: pas d’essoufflements, fréquence cardiaque qui ne dépasse pas 60/65 % de la FCMax pour l’EF

Sortie 2

20 min en EF d’échauffement puis 10 fois 30 secondes sur cote inclinée à 20%-25%max (récup dans la descente)

10 min retour au calme footing

Sortie 3

Sortie 1 h 15 en terrain vallonné avec 30/40 minutes environ de fartleck intégrés

en pyramide 2 ‘ 4 ´ 6´ 4’ 2’ (temps de travail = temps de récupération). Le principe du fartleck est de maintenir une allure élevée pendant toute la durée de travail quel que soit le terrain (cailloux, pente, boue, etc...)

Semaine 2

Sortie 1

Sortie 1 h en Endurance Fondamentale avec au moins 200 m de D+

Essayer d’augmenter le rythme dans les montées

Sortie 2

20 min EF d’échauffement + 5 fois 4 minutes en fartleck

Récup footing très lent 10 min

Sortie 3

Sortie Longue (SL) 1h30 avec 400/500 m de D+

Séance juste longue. Restez en EF

Semaine 3

Sortie 1

Échauffement 20 min EF

2 fois 10 min à 80-85 % FCMax ( récupération 3min30)

10 min footing cool pour finir la séance

Sortie 2

Échauffement 20 min EF puis 12 fois 30 seconde en côte (inclinaison 20/25% max). 10 min récupération cool

Sortie 3

SL 1h30 500 m D+. Restez en EF

Semaine 4

Sortie 1

Échauffement 20 min EF + 2 fois 12 min (80/85% FcMax). 10 min récupération footing

Sortie 2

Échauffement 10 min EF puis 4 ou 5 accélérations sur 100 m puis 10 fois 30 secondes pente inclinée 30 %

Sortie 3

Échauffement 20 min EF puis

Chercher à faire 800 de D+ en maximum 1h15 (exemple de spot pour s’entraîner autour de Rouen: côte Sainte Catherine, côte des deux amants,...trouvez une côte qui fait au moins 80 m de D+ et la monter et descendre pour atteindre les 800 m) Retour au calme 10 min footing très lent

Semaine 5

Sortie 1

45 min en EF terrain vallonné

Sortie 2

45 min en EF terrain vallonné

Sortie 3

Trail entre 10 et 20 km entre 500 et 1000 de D