

**Plan d'entraînement spécifique pour préparer un trail type :
Eco Trail de Paris, SaintÉlyon ...**

Précautions d'emploi et avertissement préalable

Ce programme mis à votre disposition gracieusement s'adresse, comme tous les plans génériques, à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. Avec toutes les limites qu'impliquent les plans figés, collés sur le réfrigérateur. On est dans du prêt à utiliser, du « prêt-à-trotter » pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas totalement, c'est normal.

Décryptage du plan et consignes :

Chaque séance de fractionné débute par un échauffement de 20 à 30' à allure 1, complété par quelques accélérations progressives mais jamais à vitesse maximale. Elle se termine par un retour au calme de 5 à 10' à une allure de grand confort afin de récupérer.

L'allure 1 correspond à une allure de course en complète aisance respiratoire.

L'allure 2 correspond à une allure de footing rapide sans difficulté respiratoire (environ 1km/h plus vite que l'allure 1)

L'allure 3 correspond à une allure de course effectuée à la limite de l'essoufflement soit environ 80% de la VMA (environ 1km/h plus vite que l'allure 2)

L'allure Trail correspond à votre vitesse de course. Cette séance doit s'effectuer dans les conditions les plus proches du déroulement de la compétition.

La durée des sorties longues est indicative. Elle doit être calibrée en fonction de la durée de l'objectif. En effet, on ne peut appliquer à un coureur qui va courir 8 heures, les mêmes exigences que celui qui va courir 12 heures ou davantage.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 10 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80%).

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	1h allure 1 dont 20x30"/30" en nature	1h allure 1 dont 18x40"/30" en nature	1h allure 1 dont 15x50"/35" en nature	1h allure Trail
Séance 2	1h allure Trail	1h allure Trail	1h allure Trail	1h allure Trail
Séance 3	1h45 allure 1 dont 3x10' allure 3 (rec : 1'30")	1h45 allure 1 dont 3x12' allure 3 (rec : 1'30")	1h45 allure 1 dont 3x14' allure 3 (rec : 1'35")	1h45 allure Trail
Séance 4	2h15 allure Trail	2h30 allure Trail	2h45 allure Trail	Pas de 4ème séance
	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	
Séance 1	1h allure 1 dont 12x1'45" en nature	1h allure 1 dont 10x1'10"/1' en nature	1h allure 1 dont 10x1'20"/1' en nature	

Séance 2	1h allure Trail	1h allure Trail	1h allure Trail
Séance 3	1h45 allure 1 dont 3x16' allure 3 (rec : 1'35")	1h45 allure 1 dont 3x18' allure 3 (rec : 1'40")	1h45 allure 1 dont 3x20' allure 3 (rec : 1'40")
Séance 4	3h allure Trail	3h15 allure Trail	3h30 allure Trail
	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Séance 1	1h allure 1 dont 10x1'30"/1' en nature	1h allure Trail	40' allure Trail
Séance 2	1h allure Trail	1h allure Trail	30' à allure Trail
Séance 3	1h45 allure 1 dont 3x10' allure 3 (rec : 1'30")	1h15 allure Trail	Trail
Séance 4	1h30 allure Trail	Pas de 4ème séance	Pas de 4ème séance

Si vous faites 3 séances : Supprimez la VMA

Si vous faites 5 séances : Ajoutez 1h à 1h30 à allure 1 (en ajoutant 5' par semaine)

Si vous faites 6 séances : Ajoutez une partie à allure 2 comme ci-dessous

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 (allégée)	Semaine 5
1h20 allure 1 dont 2x10' à allure 2 (rec : 1')	1h25 allure 1 dont 3x10' à allure 2 (rec : 1')	1h30 allure 1 dont 4x10' à allure 2 (rec : 1')	1h allure 1	1h35 allure 1 dont 5x10' à allure 2 (rec : 1')
Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9 (relâchement)	Semaine 10 (relâchement)
1h40 allure 1 dont 6x10' à allure 2 (rec : 1')	1h45 allure 1 dont 6x10' à allure 2 (rec : 1')	1h30 allure 1 dont 3x10' à allure 2 (rec : 1')	Pas de 6ème séance	Pas de 6ème séance

Et pourquoi n'auriez-vous pas votre plan d'entraînement sur-mesure et personnalisé ? Celui qui vous permettra de progresser avec les conseils d'un expert qui saura vous accompagner, vous conseiller, vous motiver. Le plan d'entraînement by Bruno Heubi, qu'est-ce que c'est ?

Ce qui va faire la qualité d'un plan d'entraînement, c'est d'abord et avant tout qu'il soit élaboré sur-mesure et parfaitement adapté aux spécificités du coureur. Mais ensuite, la mise en œuvre de chaque séance est primordiale pour l'efficacité du programme. C'est à ce moment qu'intervient l'analyse de l'expert. Non seulement il sait précisément ce que sont les objectifs de l'entraînement qu'il a prévu mais aussi et surtout, il connaît les critères qui vont lui permettre de savoir si l'athlète a atteint le but visé lors de la séance. C'est le suivi de l'entraînement qui permet cette analyse et va guider le coureur en le conseillant au mieux. Être suivi, c'est l'assurance de mettre dans le mille à chaque séance !

Prendre son plan d'entraînement, c'est ici : <https://www.brunoheubi.com/coaching-personnalise/>