U-TRAIL / OPTION ILLUSTRÉE

# Fiches de séance A5

# Le Trail des ZIkos

## 12 km

## RPE = effort perçu sur 10.

2–3 : facile ; 4–5 : modéré ; 6–7 : soutenu ; 8–9 : très intense.

Repères du profil de référence : 200 min/semaine, long de 70 min, 150 m D+ habituel, 12 semaines régulières, trail déjà terminé de 10.0 km.

Plan type à calendrier relatif. Relecture sportive et adéquation au parcours non attestées. Ce programme est un plan type, non un coaching individualisé. Vérifiez que vous disposez des prérequis sportifs indiqués. Demandez l’avis d’un professionnel de santé en cas de doute, de douleur, de blessure ou de problème médical. Respectez la progression et les temps de repos, ne cumulez pas les séances manquées et interrompez l’effort en cas de douleur inhabituelle ou de malaise.

**S01 / MARDI**

# Appuis et terrain irrégulier

**55 min** **Effort 3/10**

Acquisition technique

Terrain : Terrain connu, non exposé

S01 / MARDI

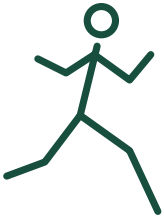
# Appuis et terrain irrégulier

## ÉTAPE 01

# 10 min

### Effort 2/10

Échauffement facile et mobilisation progressive



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / MARDI

# Appuis et terrain irrégulier

## ÉTAPE 02

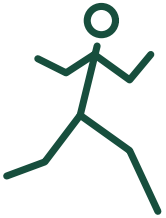
# 3 × 30 s

### Effort 3/10

appuis sur sentier facile connu ; pas de vitesse

**Entre les répétitions : 1 min de récupération, effort 2/10 (2 récupérations).**

Récupération entre répétitions : marche ou trot très facile, retour au départ sans vitesse



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / MARDI

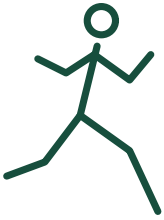
# Appuis et terrain irrégulier

## ÉTAPE 03

# 36 min 30 s

### Effort 3/10

Endurance facile ; marche permise dans les pentes



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

**S01 / MARDI**

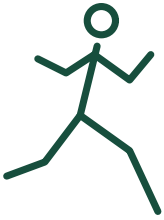
# Appuis et terrain irrégulier

## ÉTAPE 04

# 5 min

## Effort 2/10

Retour au calme facile



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

**19 min** **Effort 4/10**

Force, stabilité et contrôle

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## ÉTAPE 01

# 4 min

### Effort 2/10

Mobilisation et gestes sans charge

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 01

# Squat à la chaise



## 1 série

## 6 répétitions × 4 s

### 24 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Chaise stable. Bassin en arrière, pieds au sol.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 02

# Fente arrière avec appui



## 1 série

### 6 répétitions × 4 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Appui stable. Reculez un pied, fléchissez, revenez. Alternez.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 03

# Step-up bas



## 1 série

## 6 répétitions × 4 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Marche basse stable. Pied entier posé, montez sans élan. Alternez.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 04

# Descente contrôlée d’une petite marche



# 1 série

## 6 répétitions × 4 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Marche basse. Abaissez un pied lentement, puis revenez. Alternez.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 05

# Mollets genou tendu



## 1 série

### 8 répétitions × 3 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Appui stable. Montez les talons, genoux tendus. Redescendez lentement.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 06

# Mollets genou fléchi — soléaire



## 1 série

### 8 répétitions × 3 s de chaque côté

### 48 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Appui stable. Montez les talons en gardant les genoux fléchis.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 07

# Pont fessier



## 1 série

## 8 répétitions × 3 s

### 24 s par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Pieds et épaules au sol. Levez le bassin, tronc et cuisses alignés.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 08

# Équilibre sur un pied près d’un appui



## 1 série

### 1 maintien × 30 s de chaque côté

### 1 min par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Près d’un appui. Levez un pied, bassin de niveau. Alternez.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## MOUVEMENT 09

# Gainage latéral adapté



## 1 série

### 1 maintien × 30 s de chaque côté

### 1 min par série · effort 4/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Avant-bras sous l’épaule. Appui sur les genoux, levez le bassin. Alternez.

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## ÉTAPE 01

# 3 min

### Effort 1/10

Mobilité douce et retour au calme

S01 / JEUDI

# Renforcement trail · 1 série(s)

## ÉTAPE 02

# 42 s

**Effort 1/10**

Récupération finale

**S01 / SAMEDI**

# Sortie longue spécifique

**70 min** **Effort 3/10**

Endurance, marche et stratégie

Terrain : Terrain connu, non exposé

Ravitaillement : Observer les habitudes et noter boissons, aliments et tolérance. Quantités et éventuels électrolytes à individualiser selon durée, conditions et tolérance ; aucun quota universel.

**S01 / SAMEDI**

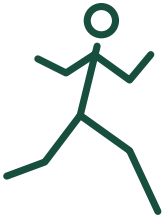
# Sortie longue spécifique

## ÉTAPE 01

# 10 min

### Effort 2/10

Échauffement facile et mobilisation progressive



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / SAMEDI

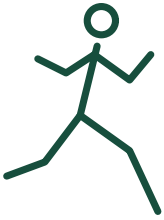
# Sortie longue spécifique

## ÉTAPE 02

# 55 min

### Effort 3/10

Endurance facile ; marche permise dans les pentes



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

**S01 / SAMEDI**

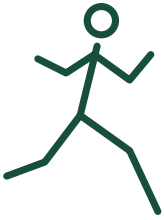
# Sortie longue spécifique

## ÉTAPE 03

# 5 min

### Effort 2/10

Retour au calme facile



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / DIMANCHE

# Endurance fondamentale

**55 min** **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Terrain connu, non exposé

S01 / DIMANCHE

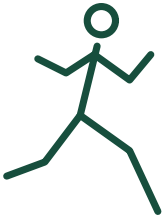
# Endurance fondamentale

## ÉTAPE 01

# 10 min

### Effort 2/10

Échauffement facile et mobilisation progressive



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / DIMANCHE

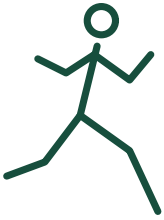
# Endurance fondamentale

## ÉTAPE 02

# 40 min

### Effort 3/10

Endurance facile ; marche permise dans les pentes



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.

S01 / DIMANCHE

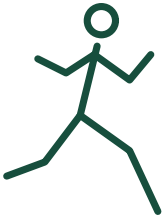
# Endurance fondamentale

## ÉTAPE 03

# 5 min

### Effort 2/10

Retour au calme facile



Gardez le buste allongé et les bras souples. Respectez les alternances et l’effort indiqués dans la séance.