U-TRAIL / A4 ESSENTIEL

## Votre carnet d’entraînement

# Votre prochain départ commence ici.

## Trail du Saint-Jacques by UTMB

### Les Chibottes - 20K

**Première semaine offerte · 12 semaines · Niveau intermediaire**

Préparation dédiée à Les Chibottes - 20K. Terrain et technicité qualifiés à partir du descriptif organisateur. Relecture sportive en attente. Version adulte de référence.

### Avant de commencer

Repères de conception de cette version : 210 min/semaine, long de 90 min, 400 m D+ habituel, 16 semaines régulières, trail déjà terminé de 0.0 km.

**RPE = effort perçu sur 10.**

2–3 : facile ; 4–5 : modéré ; 6–7 : soutenu ; 8–9 : très intense. Suivez les valeurs propres à votre séance.

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.

**SEMAINE 01 / CALENDRIER**

# Préparation générale

| | | |
|---|---|---|
| **Lundi** | Endurance fondamentale | **33 min**<br>Effort 3/10 |
| **Mardi** | Appuis et terrain irrégulier | **33 min**<br>Effort 3/10 |
| **Mercredi** | Repos | **Repos** |
| **Jeudi** | Renforcement trail · 2 série(s) | **32 min**<br>Effort 4/10 |
| **Vendredi** | Repos | **Repos** |
| **Samedi** | Sortie longue spécifique | **90 min**<br>Effort 3/10 |
| **Dimanche** | Endurance fondamentale | **33 min**<br>Effort 3/10 |

Repos les jours sans séance ; ne pas compenser une séance manquée.

**SEMAINE 01 / LUNDI**

# Endurance fondamentale

## 33 min — Effort 3/10

Aérobie facile

| | | |
|---|---|---|
| **01** | **10 min**<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| **02** | **18 min**<br>**Effort 3/10** | Endurance facile ; marche permise dans les pentes |
| **03** | **5 min**<br>**Effort 2/10** | Retour au calme facile |

Terrain : Terrain connu, non exposé

**SEMAINE 01 / MARDI**

# Appuis et terrain irrégulier

## 33 min — Effort 3/10

Acquisition technique

**01** **10 min** — Échauffement facile et mobilisation progressive
**Effort 2/10**

**02** **3 × 30 s** — appuis sur sentier facile connu ; pas de vitesse
**Effort 3/10**

**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

**03** **14 min 30 s** — Endurance facile ; marche permise dans les pentes
**Effort 3/10**

**04** **5 min** — Retour au calme facile
**Effort 2/10**

Terrain : Terrain connu, non exposé

**SEMAINE 01 / JEUDI**

# Renforcement trail · 2 série(s)

## 32 min — Effort 4/10

Force, stabilité et contrôle · Durées par série, effort /10.

**Mobilisation et gestes sans charge : 4 min · effort 2/10**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **01** | **Squat à la chaise** | 2 séries · 6 rép. × 4 s | **24 s** **4/10** |
| **02** | **Fente arrière avec appui** | 2 séries · 6 rép. × 4 s par côté | **48 s** **4/10** |
| **03** | **Step-up bas** | 2 séries · 6 rép. × 4 s par côté | **48 s** **4/10** |
| **04** | **Descente contrôlée d’une petite marche** | 2 séries · 6 rép. × 4 s par côté | **48 s** **4/10** |
| **05** | **Mollets genou tendu** | 2 séries · 8 rép. × 3 s par côté | **48 s** **4/10** |
| **06** | **Mollets genou fléchi — soléaire** | 2 séries · 8 rép. × 3 s par côté | **48 s** **4/10** |
| **07** | **Pont fessier** | 2 séries · 8 rép. × 3 s | **24 s** **4/10** |
| **08** | **Équilibre sur un pied près d’un appui** | 2 séries · Maintien × 30 s par côté | **1 min** **4/10** |
| **09** | **Gainage latéral adapté** | 2 séries · Maintien × 30 s par côté | **1 min** **4/10** |

**Repos entre séries : 45 s · effort 1/10.**

**Après chaque exercice : 30 s · effort 1/10.**

**Mobilité douce et retour au calme : 3 min · effort 1/10**

**Récupération finale : 09 s · effort 1/10**

**SEMAINE 01 / SAMEDI**

# Sortie longue spécifique

## 90 min — Effort 3/10

Endurance, marche et stratégie

| | | |
|---|---|---|
| **01** | **10 min**<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| **02** | **75 min**<br>**Effort 3/10** | Endurance facile ; marche permise dans les pentes |
| **03** | **5 min**<br>**Effort 2/10** | Retour au calme facile |

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.

SEMAINE 01 / DIMANCHE

# Endurance fondamentale

**33 min** — **Effort 3/10**

Aérobie facile

| | | |
|---|---|---|
| 01 | 10 min<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| 02 | 18 min<br>**Effort 3/10** | Endurance facile ; marche permise dans les pentes |
| 03 | 5 min<br>**Effort 2/10** | Retour au calme facile |

Terrain : Terrain connu, non exposé