U-TRAIL / A4 ESSENTIEL

Votre carnet d’entraînement

Votre prochain départ commence ici.

Trail des Vosges Saônoises

Trail 20 km

Première semaine offerte · 10 semaines · Niveau intermediaire

Préparation dédiée à Trail 20 km. 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. Pratique régulière du dénivelé, marche en pente et descente maîtrisée requises. Faire confirmer ces prérequis par le relecteur.

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** Effort 3/10
Mardi	Appuis et terrain irrégulier	**33 min** Effort 3/10
Mercredi	Repos	**Repos**
Jeudi	Renforcement trail · 2 série(s)	**32 min** Effort 4/10
Vendredi	Repos	**Repos**
Samedi	Sortie longue spécifique	**90 min** Effort 3/10
Dimanche	Endurance fondamentale	**33 min** 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** **Effort 2/10**	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	**18 min** **Effort 3/10**	Endurance facile ; marche permise dans les pentes
03	**5 min** **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**
Effort 2/10
Échauffement facile et mobilisation progressive

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

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

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

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** **Effort 2/10**	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	**75 min** **Effort 3/10**	Endurance facile ; marche permise dans les pentes
03	**5 min** **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** **Effort 2/10**	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	**18 min** **Effort 3/10**	Endurance facile ; marche permise dans les pentes
03	**5 min** **Effort 2/10**	Retour au calme facile

Terrain : Terrain connu, non exposé