U-TRAIL / OPTION ILLUSTRÉE

Fiches de séance A5

Le Trail des ZIkos

20 km

RPE = effort perçu sur 10.

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

Repères du profil de référence : 330 min/semaine, long de 110 min, 300 m D+ habituel, 12 semaines régulières, trail déjà terminé de 30.0 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 / LUNDI

Endurance fondamentale

60 min **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Terrain connu, non exposé

S01 / LUNDI

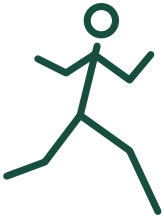
Endurance fondamentale

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 / LUNDI

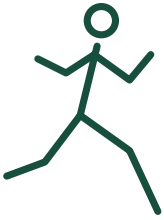
Endurance fondamentale

ÉTAPE 02

45 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 / LUNDI

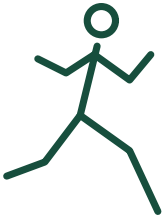
Endurance fondamentale

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.

S01 / MARDI

Appuis et terrain irrégulier

60 min **Effort 3/10**

Acquisition technique

Terrain : Terrain connu, non exposé

S01 / MARDI

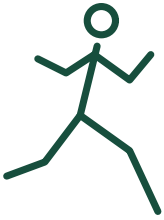
Appuis et terrain irrégulier

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

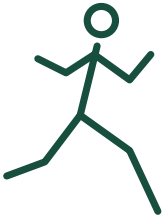
3 × 30 s

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

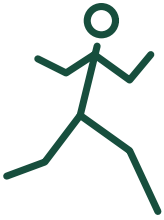
Appuis et terrain irrégulier

ÉTAPE 03

41 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

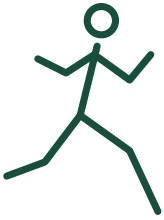
Appuis et terrain irrégulier

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 · 2 série(s)

32 min **Effort 4/10**

Force, stabilité et contrôle

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

ÉTAPE 01

4 min

Effort 2/10

Mobilisation et gestes sans charge

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 01

Squat à la chaise



2 séries

6 répétitions × 4 s

24 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

Chaise stable. Bassin en arrière, pieds au sol.

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 02

Fente arrière avec appui



2 séries

6 répétitions × 4 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 03

Step-up bas



2 séries

6 répétitions × 4 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 04

Descente contrôlée d’une petite marche



2 séries

6 répétitions × 4 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 05

Mollets genou tendu



2 séries

8 répétitions × 3 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 06

Mollets genou fléchi — soléaire



2 séries

8 répétitions × 3 s de chaque côté

48 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 07

Pont fessier



2 séries

8 répétitions × 3 s

24 s par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 08

Équilibre sur un pied près d’un appui



2 séries

1 maintien × 30 s de chaque côté

1 min par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

Transition et récupération : 30 s · effort 1/10

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

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

MOUVEMENT 09

Gainage latéral adapté



2 séries

1 maintien × 30 s de chaque côté

1 min par série · effort 4/10

Récupération entre séries : 45 s · effort 1/10

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 · 2 série(s)

ÉTAPE 01

3 min

Effort 1/10

Mobilité douce et retour au calme

S01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

ÉTAPE 02

09 s

Effort 1/10

Récupération finale

S01 / SAMEDI

Sortie longue spécifique

110 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

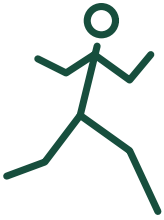
Sortie longue spécifique

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

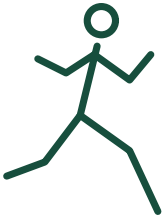
Sortie longue spécifique

ÉTAPE 02

95 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

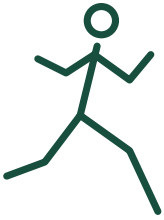
Sortie longue spécifique

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

62 min **Effort 3/10**

Aérobie facile

Terrain : Terrain connu, non exposé

S01 / DIMANCHE

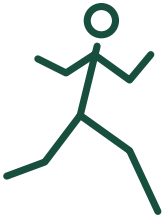
Endurance fondamentale

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

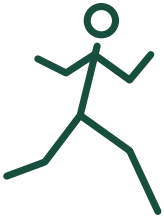
Endurance fondamentale

ÉTAPE 02

47 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

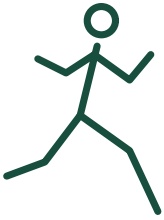
Endurance fondamentale

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.