U-TRAIL / A4 ESSENTIEL

Votre carnet d’entraînement

Votre prochain départ commence ici.

Le Trail des ZIkos

20 km

Première semaine offerte · 10 semaines · Niveau intermediaire

Parcours : terrain à confirmer, technicité à confirmer. D+ estimé pour ce plan uniquement : 900 m, moyenne de 64 courses (catalogue national, même catégorie de distance). Le dénivelé réel de la course reste à confirmer. Plan de test pour 20 km (20 km). Version de test, sans calendrier daté. Validation sportive en attente. Distance annoncée, à confirmer auprès de l’organisateur.

Avant de commencer

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.

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	**60 min** Effort 3/10
Mardi	Appuis et terrain irrégulier	**60 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	**110 min** Effort 3/10
Dimanche	Endurance fondamentale	**62 min** Effort 3/10

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

SEMAINE 01 / LUNDI

Endurance fondamentale

60 min — Effort 3/10

Aérobie facile

01	**10 min** **Effort 2/10**	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	**45 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

60 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 **41 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

110 min — Effort 3/10

Endurance, marche et stratégie

01	10 min Effort 2/10	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	95 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

62 min — **Effort 3/10**

Aérobie facile

01	**10 min** **Effort 2/10**	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	**47 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