U-TRAIL / A4 ILLUSTRÉ

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



Marche et course

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

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



Marche et course

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

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 **41 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

01 **4 min** — Mobilisation et gestes sans charge

Effort 2/10

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.

SEMAINE 01 / 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.

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.

SEMAINE 01 / 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.

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.

SEMAINE 01 / 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.

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.

SEMAINE 01 / 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.

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.

01 **3 min**
Effort 1/10

Mobilité douce et retour au calme

SEMAINE 01 / JEUDI

Renforcement trail · 2 série(s)

02 **09 s** Récupération finale

Effort 1/10

SEMAINE 01 / SAMEDI

Sortie longue spécifique

110 min **Effort 3/10**

Endurance, marche et stratégie



Marche et course

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

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



Marche et course

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

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