U-TRAIL / A4 ILLUSTRÉ

## Votre carnet d’entraînement

# Votre prochain départ commence ici.

## Trail du Contrebandier

### 20 km

### Première semaine offerte · 10 semaines · Niveau intermediaire

Parcours : terrain à confirmer, technicité à confirmer. D+ estimé pour ce plan uniquement : 1 000 m, moyenne de 22 courses (région et 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, 333 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**<br>Effort 3/10 |
| **Mardi** | Appuis et terrain irrégulier | **60 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 | **110 min**<br>Effort 3/10 |
| **Dimanche** | Endurance fondamentale | **62 min**<br>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**<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| 02 | **45 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

**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**<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| 02 | **95 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

**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**<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| 02 | **47 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