# u-Trail / X-Trail Run

## SEMAINE 1 · Préparation générale

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Lundi** | **Repos** | | [ ] |
| **Mardi** | **Appuis et terrain irrégulier** | **55 min · RPE 3/10** | [ ] |
| **Mercredi** | **Repos** | | [ ] |
| **Jeudi** | **Renforcement trail · 1 série(s)** | **19 min · RPE 4/10** | [ ] |
| **Vendredi** | **Repos** | | [ ] |
| **Samedi** | **Sortie longue spécifique** | **70 min · RPE 3/10** | [ ] |
| **Dimanche** | **Endurance fondamentale** | **55 min · RPE 3/10** | [ ] |

RPE : effort perçu sur 10 · 2–3 facile · 4–5 modéré · 6–7 soutenu · 8–9 très intense