U-TRAIL / A4 ESSENTIEL

Votre carnet d’entraînement

Votre prochain départ commence ici.

Cross du Figaro

Cross du Figaro 20 km

Première semaine offerte · 10 semaines · Niveau expert

Parcours : terrain à confirmer, technicité à confirmer. Préparation cross pour Cross du Figaro 20 km. Validation sportive en attente. Dénivelé officiel inconnu ; adaptation au relief à vérifier.

Avant de commencer

Profil de référence : 480 min/semaine, long de 155 min, 0 m D+ habituel, 12 semaines régulières, course déjà terminée de 65.0 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.

Objectif : édition 2027 envisagée, date et tenue à confirmer auprès de l’organisateur. Calendrier en semaines relatives ; données du parcours issues de la dernière édition disponible et à vérifier. VERSION EN VÉRIFICATION — validation sportive et adéquation au parcours en attente. Calendrier relatif ; ne constitue pas un programme approuvé pour la pratique. 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	Renforcement course à pied · 2 série(s)	**32 min** Effort 4/10
Mardi	Appuis et terrain irrégulier	**60 min** Effort 3/10
Mercredi	Endurance fondamentale	**60 min** Effort 3/10
Jeudi	Repos	**Repos**
Vendredi	Endurance fondamentale	**60 min** Effort 3/10
Samedi	Sortie longue spécifique	**155 min** Effort 3/10
Dimanche	Endurance fondamentale	**69 min** Effort 3/10

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

SEMAINE 01 / LUNDI

Renforcement course à pied · 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 / MARDI

Appuis et terrain irrégulier

60 min — Effort 3/10

Acquisition technique

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 : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

SEMAINE 01 / MERCREDI

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 : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

SEMAINE 01 / VENDREDI

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 : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

SEMAINE 01 / SAMEDI

Sortie longue spécifique

155 min — **Effort 3/10**

Endurance, marche et stratégie

01	10 min Effort 2/10	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	140 min Effort 3/10	Endurance facile ; marche permise dans les pentes
03	5 min Effort 2/10	Retour au calme facile

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross

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

69 min — Effort 3/10

Aérobie facile

01	**10 min** **Effort 2/10**	Échauffement facile et mobilisation progressive
02	**54 min** **Effort 3/10**	Endurance facile ; marche permise dans les pentes
03	**5 min** **Effort 2/10**	Retour au calme facile

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross