U-TRAIL / A4 ESSENTIEL

## Votre carnet d’entraînement

# Votre prochain départ commence ici.

# Cross du Figaro

## Cross du Figaro 10 km

### Première semaine offerte · 8 semaines · Niveau debutant

Parcours : terrain à confirmer, technicité à confirmer. Préparation cross pour Cross du Figaro 10 km. Validation sportive en attente. Dénivelé officiel inconnu ; adaptation au relief à vérifier.

## Avant de commencer

Profil de référence : 200 min/semaine, long de 70 min, 0 m D+ habituel, 12 semaines régulières, course déjà terminée de 10.0 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** | Repos | **Repos** |
| **Mardi** | Appuis et terrain irrégulier | **55 min**<br>Effort 3/10 |
| **Mercredi** | Repos | **Repos** |
| **Jeudi** | Renforcement course à pied · 1 série(s) | **19 min**<br>Effort 4/10 |
| **Vendredi** | Repos | **Repos** |
| **Samedi** | Sortie longue spécifique | **70 min**<br>Effort 3/10 |
| **Dimanche** | Endurance fondamentale | **55 min**<br>Effort 3/10 |

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

**SEMAINE 01 / MARDI**

# Appuis et terrain irrégulier

## 55 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** **36 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 / JEUDI**

# Renforcement course à pied · 1 série(s)

| 19 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** | 6 rép. × 4 s | **24 s** 4/10 |
| 02 | **Fente arrière avec appui** | 6 rép. × 4 s par côté | **48 s** 4/10 |
| 03 | **Step-up bas** | 6 rép. × 4 s par côté | **48 s** 4/10 |
| 04 | **Descente contrôlée d’une petite marche** | 6 rép. × 4 s par côté | **48 s** 4/10 |
| 05 | **Mollets genou tendu** | 8 rép. × 3 s par côté | **48 s** 4/10 |
| 06 | **Mollets genou fléchi — soléaire** | 8 rép. × 3 s par côté | **48 s** 4/10 |
| 07 | **Pont fessier** | 8 rép. × 3 s | **24 s** 4/10 |
| 08 | **Équilibre sur un pied près d’un appui** | Maintien × 30 s par côté | **1 min** 4/10 |
| 09 | **Gainage latéral adapté** | Maintien × 30 s par côté | **1 min** 4/10 |

**Après chaque exercice : 30 s · effort 1/10.**

**Mobilité douce et retour au calme : 3 min · effort 1/10**

**Récupération finale : 42 s · effort 1/10**

SEMAINE 01 / SAMEDI

# Sortie longue spécifique

**70 min** — **Effort 3/10**

Endurance, marche et stratégie

| | | |
|---|---|---|
| **01** | **10 min**<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| **02** | **55 min**<br>**Effort 3/10** | Endurance facile ; marche permise dans les pentes |
| **03** | **5 min**<br>**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

## 55 min — Effort 3/10

Aérobie facile

| | | |
|---|---|---|
| 01 | 10 min<br>**Effort 2/10** | Échauffement facile et mobilisation progressive |
| 02 | 40 min<br>**Effort 3/10** | Endurance facile ; marche permise dans les pentes |
| 03 | 5 min<br>**Effort 2/10** | Retour au calme facile |

Terrain : Chemins familiers non techniques, adaptés au cross