U-TRAIL / A4 ESSENTIEL

## Votre carnet d’entraînement

# Votre prochain départ commence ici.

## Trail des Costalats

### 12 km

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

Parcours : terrain à confirmer, technicité à confirmer. D+ estimé pour ce plan uniquement : 450 m, moyenne de 4 courses (région, toutes distances). Le dénivelé réel de la course reste à confirmer. Plan de test pour 12 km (12 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 : 200 min/semaine, long de 70 min, 150 m D+ habituel, 12 semaines régulières, trail déjà terminé 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.

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** | Repos | **Repos** |
| **Mardi** | Appuis et terrain irrégulier | **55 min**<br>Effort 3/10 |
| **Mercredi** | Repos | **Repos** |
| **Jeudi** | Renforcement trail · 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** — Échauffement facile et mobilisation progressive
**Effort 2/10**

**02** **3 × 30 s** — appuis sur sentier facile connu ; pas de vitesse
**Effort 3/10**

**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** — Endurance facile ; marche permise dans les pentes
**Effort 3/10**

**04** **5 min** — Retour au calme facile
**Effort 2/10**

Terrain : Terrain connu, non exposé

SEMAINE 01 / JEUDI

# Renforcement trail · 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 : 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

## 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 : Terrain connu, non exposé