

Plan Général Trail Février 2026

Entraîneurs : Jean-Pierre / Dominique

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
02 au 08 Régéné. Assimilation	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE PARC DE MOINE Sortie sage et tranquille Footing	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	PARC DE MOINE 2 X Circuit 20' alternance 3' marché/ 6' course soutenue/ 1' rapide R=3'	REPOS	LES NOUES Sortie sage et tranquille Footing 1h10	Sortie Vélo 2h00 ou sortie Rando course 1h30 parcours vallonné
Séance/volume		régénération		Endurance		Endurance Active	Endur. Fondamentale
09 au 15 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE 5 (80m/100m/120m) 6 (60m/80m/100m) à 100/105% VMA r=active prochain plot départ R=3'	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	LE SACRE-COEUR Séance côtes 4(6 x 25'')Arro.Surcouf Seuil r=desc R=2' +30' circuit 8 ArroSur Avec variantes/tours	REPOS	LE MONT LIGOT Travail en côte renfo quadris/ischios/cardio 30' parcours trail avec bâtons si possible.	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		VMA intensive		Côtes		Endurance Active 34'	Endur. Fondamentale
16 au 22 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	COTE STADE 6 (1'30''/30'') 1'30''=80 à 85% 30''=105% R=4' 5 (circuit 800m) dont 1 lent, 1train, 1 rapide, 1marché, 1rapide.	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	PARC DE MOINE 2 X (3 x 4'/1') 4' al. soutenue / 1' seuil R=3' + 30' Circuit + marches	REPOS	EVRUNES Séance descentes 1(6 X 45'') + 1(6X55'') r=côte Le Query 30'	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		VMA 12' + 4000 m		Allure/Endurance 60'		Endurance Active 49'	Endur.Fondamentale
23 au 28 01 mars Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE 2(400/800/600/400/600/400) 800/600 = 85% 400 = 95% r = 45'' R = 3'	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	LE MAIL / THEATRE Circuit 25' variations d'allures + 2X10' Renfo /côte-descente R=3'	REPOS	MORTAGNE/SEVRE Séance 3 X (5x1'30'' montée lente) descente rapide R=3' +20' parcours sportif	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		VMA 6400 m		Allure/Renfo. Musculaire		Endurance Active	Endur.Fondamentale
00 au 00 00 au 00 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine		REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo		REPOS		Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné
Séance/volume				Allure Spécifique		Endurance Active	Endur.Fondamentale

Avant chaque séance : Nécessaire de bien échauffer le corps (Train porteur, la ceinture pelvienne et la scapulaire, diaphragme...) 15' à 20' de footing + gammes (talons fesses, levé de genoux, rotation des bras, chevilles, hanches etc.). **Lampe frontale** : Très conseillée à l'extérieur du stade.

Savoir : Une séance peut-être revue et adaptée selon la forme physique de l'athlète et, selon les conditions météorologiques et environnementales.