


Plan Général Trail Janvier 2026

Entraîneurs : Jean-Pierre / Dominique

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
29 au 31 01 au 04 Régénération Assimilation	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	Séance Libre et Cool	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo		REPOS	LES NOUES Sortie sage et tranquille Footing	Sortie Vélo 2h00 ou sortie Rando course 45' parcours vallonné
Séance/volume		VMA		Endurance intensive			Endur. Fondamentale
05 au 11 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE 2 X 5 (80m/100m/120m) à 100/105% VMA r=active prochain plot départ R=3'	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	STADE P.P.S. PLIOMETRIE PROPRIOCEPTION	REPOS	STADE Séance impro avec renfo. musculaire/cardio	Sortie Vélo 2h00 ou sortie Rando course 1h30 parcours vallonné
Séance/volume		VMA intensive 3000 m		Renfo			Endur. Fondamentale
12 au 18 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	PARC DE MOINE 7 X 200m r=larg R=2' + 4 X circuit 800 m	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	LE SACRE-COEUR Séance côtes 4X(6 x 20'')Arro.Surcouf Vite r=desc R=2' 5 (les Bourgniers) 1/3 V	REPOS	CHAMP DE BATAILLE 2 séries côtes 6(1') 1' al. Seuil r= desc. R=3' + 2(circuit 20')	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		VMA 4600 m		Allure/Endurance 60'		Endurance Active 52'	Endur.Fondamentale
19 au 25 Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE 2(800/600/400/600/800) 800/600 = 85% 400 = 95% r = 45'' R = 3'	REPOS ou Renfo. Muscu Gainage/étir. Piscine / vélo	PARC DE MOINE 3 (1' / 4' / 1') 4' al. soutenue / 1' seuil R=3' + 30' Circuit + marches	REPOS	RIBOU (Barrage) 2 séries 20' circuit du 8 R=3' 2X8' Renf.Mu/explo R=3'	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 ou Foulées du Mingot
Séance/volume		VMA 6400 m		Endurance		Endurance Active 56'	Endur.Fondamentale
26 au 31 01 au ... Dévelop. Général	Renfo. Musculaire Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	PARC DE MOINE 6 (300) au Parc 100% VMA + 6 x 400m sur piste (75%) r=100m active	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 M/D 3 X (5x1'30'') montée ou descente rapide R=3' 25' parcours sportif	Sortie Vélo 2h30 ou sortie Rando course 1h45 parcours vallonné
Séance/volume		VMA 4200 m		Allure Endurance		Endurance Active 47'30''	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 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, également aux conditions météorologiques et environnementales.