



## PLAN D'ENTRAINEMENT 9 SEMAINES – MARATHON TRAIL

### SEMAINE 1

**SEANCE 1 : SM** – 1h endurance (on accélère légèrement dans les côtes) avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 30' échauffement + 5' rapide sur le plat + 5' retour au calme + travail rapide en côte + 5' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**SEANCE 3 : SL** – 1h 30 rando trail endurance avec 500 à 600 m+

### SEMAINE 2

**SEANCE 1 : SM** – 1h endurance (on accélère légèrement dans les côtes) avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 30' échauffement + 5' rapide sur le plat + 5' retour au calme + travail rapide en côte + 5' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**SEANCE 3 : SL** – 1h 45 rando trail endurance avec 600 à 800 m+

### SEMAINE 3

**SEANCE 1 : SM** – 1h endurance (on accélère légèrement dans les côtes) avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 30' échauffement + 5' rapide sur le plat + 5' retour au calme + travail rapide en côte + 5' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**SEANCE 3 : SL** – 2h rando trail endurance avec 600 à 800 m+

### SEMAINE 4

**SEANCE 1 : SM** – 1h endurance avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 30' échauffement + 5' rapide sur le plat + 5' retour au calme + 5 x côtes rapide en courant (1' récup) + 5' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**COMPETITION** : trail test de 20 à 25 km et 600 à 800 m +

### SEMAINE 5

**SEANCE 1** : 1h vélo ou VTT relax pour récupération

**SEANCE 2 : SM** – 1h endurance avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 3 : SL** – 2h endurance sur chemins terrain plat – finir vite 5' (si fatigue sortie vélo ou VTT tranquille à la place)

### SEMAINE 6

**SEANCE 1 : SM** – 1h 15' endurance (on accélère légèrement dans les côtes) avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 40' échauffement + 8' rapide sur le plat + 5' retour au calme + travail rapide en côte + 8' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**SEANCE 3 : SL** – 2h 15' rando trail endurance avec 600 à 800 m+

### SEMAINE 7

**SEANCE 1 : SM** – 1h 15' endurance (on accélère légèrement dans les côtes) avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 40' échauffement + 8' rapide sur le plat + 5' retour au calme + travail rapide en côte + 8' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**SEANCE 3 : SL** – 2h 30' rando trail endurance avec 1000 m+

### SEMAINE 8

**SEANCE 1 : SM** – 1h 15' endurance (on accélère légèrement dans les côtes) avec 5' finir vite + 5 x 100 mètres rapide (retour en marchant au point de départ)

**SEANCE 2 : ST** – 40' échauffement + 8' rapide sur le plat + 5' retour au calme + travail rapide en côte + 8' rapide sur le plat + 5 à 10' lent

**SEANCE 3 : SL** – 1h 30 rando trail endurance avec 800 m+

### SEMAINE 9

**SEANCE 1** : 20 mn endurance + 4 x 100 m rapide mais relâché

**SEANCE 2** : 20 mn endurance + 4 x 100 m rapide mais relâché

**COMPETITION** : MARATHON DES CAUSSES OU MARATHON DU LARZAC