

SEMAINE 1

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1** (50-60% FC max), dont 20x30 sec en côtes en **zone 3-4**Séance 2 1 h 05 min en **zone 3** (70-80% FC max et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 2

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 16x40 sec en côtes **zone 4**

Séance 2 1 h 10 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 3

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 12x50 sec en côtes **zone 5**

Séance 2 1 h 15 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 4 (allégée)

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 16x30 sec en côtes en **zone 4**

Séance 2 1 h (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 5

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 10x1 min en côtes **zone 4**

Séance 2 1 h 20 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 6

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 12x1 min en côtes en **zone 5**

Séance 2 1 h 25 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 7

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 12x50 sec en côtes en **zone 5**

Séance 2 1 h 30 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 8 (relâchement)

Séance 1 1 h 15 min en **zone 1**, dont 16x30 sec en côtes en **zone 4**

Séance 2 1 h (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

SEMAINE 9 (relâchement)

Séance 1 40 min en **zone 1-2** sur terrain en nature, peu vallonné

Compétition : Trail la Gariguette (11 kilomètres)

SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (optionnelle)

Squats poids du corps 5 x 20 reps / 45" repos
 Jumping jacks 5x20 reps / 15" repos
 Lunges 5 x 20 reps / 45" repos
 Lunges explosifs 5 x 10 reps / 30" repos

Zone	% FCMax	Effets	Sensations	Durée
Intensité maximale	90 - 100%	Capacité anaérobie, performance maximale et vitesse	Respiration très difficile, fatigue musculaire	Intervalles < 2'
Intensité élevée	80 - 90%	Capacité anaérobie et aérobie, performance et capacité cardio	Respiration difficile, fatigue musculaire modérée	Intervalles 2' - 10'
Intensité modérée	70 - 80%	Endurance et condition physique générale	Essoufflement modéré, légère fatigue musculaire	10' - 45'
Intensité faible	60 - 70%	Endurance fondamentale et récupération	Faible essoufflement, discussion, effort faible, zone de confort	30' - 120'
Intensité très faible	50 - 60%	Santé générale et récupération	Pas d'essoufflement, effort très modéré	60' - 240'