

## SEMAINE 1

Séance 1	1 h en <b>zone 1</b> (50-60% FC max), dont 20x30 sec en côtes en <b>zone 3-4</b>
Séance 2	Footing de 25' + 2x6x45"-45" à 100% VMA R=3' entre les blocs + 10' de récup
Séance 3	1 h 05 min en <b>zone 3</b> (70-80% FC max et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 2

Séance 1	1 h 15 min en <b>zone 1</b> , dont 12x40 sec en côtes <b>zone 4</b>
Séance 2	Footing de 25' + 3x10' à 85% VMA R=2' + 10' récup
Séance 3	1 h 45 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 3

Séance 1	1 h 15 min en <b>zone 1</b> , dont 12x50 sec en côtes <b>zone 5</b>
Séance 2	Footing de 25' + 6x3' à 90% VMA R=1' + 10' recup
Séance 3	1 h 45 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 4 (allégée)

Séance 1	1 h en <b>zone 1</b> , dont 10x1 min en côtes <b>zone 4</b>
Séance 2	Footing de 40'
Séance 3	1 h 20 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 5

Séance 1	1 h 15 min en <b>zone 1</b> , dont 16x30 sec en côtes en <b>zone 4</b>
Séance 2	Footing de 20' + 2x20' à 85% VMA R=5' + 20' récup
Séance 3	2h 15 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 6

Séance 1	1 h 15 min en <b>zone 1</b> , dont 12x1 min en côtes en <b>zone 5</b>
Séance 2	Footing de 30' + 3x8' à 90% VMA R=2' + 10' récup
Séance 3	2 h 30 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 7

Séance 1	1 h 15 min en <b>zone 1</b> , dont 12x50 sec en côtes en <b>zone 5</b>
Séance 2	Footing de 30' + 6x1' à 120% VMA R=2' + 15' récup
Séance 3	2 h 00 min (vitesse et terrain proche des conditions de compétition pour la sortie longue)

## SEMAINE 8 (relâchement)

Séance 1	1 h 15 min en <b>zone 1</b> , dont 16x30 sec en côtes en <b>zone 4</b>
Séance 2	1 h 15 terrain plutôt plat avec au milieu 2x15' à 85% VMA
Séance 3	1 h 30 footing <b>zone 2</b>

## SEMAINE 9 (relâchement)

Séance 1	40 min en <b>zone 1-2</b> sur terrain en nature, peu vallonné
Séance 2	(le vendredi max) : Footing de 20' + 8 x 30"/30" + 10' récup

## Compétition : Trail la Rougette (19 kilomètres)

## SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (optionnelle)

Squats poids du corps 5 x20 reps / 45" repos  
 Jumping jacks 5x20 reps / 15" repos  
 Lunges 5 x20 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'