

# PREPARATION TRAIL Ranc Qualiou 20km 950m+/-

## La Chaussée des Géants

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4 (Optionnelle)
<b>Semaine 1</b>	<p><b>PMA</b></p> <p>25 à 30' ech. + 3*7*(30''/30'') en montée R=3' + 10' retour au calme</p> <p><i>*105% PMA – RPE : 8-9</i></p>	<p><b>Endurance. VMA</b></p> <p>30' ech + 2* 5*(2'/1') r=4' +10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 2' @+/-95%VMA RPE 8-9 / 1' récup</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>1h10' à 1h20' EF vallonné</p>	<p><b>Endurance Fondamentale</b></p> <p>Footing 40 à 45' EF</p> <p><i>*parcours libre</i></p>
<b>Semaine 2</b>	<p><b>PMA</b></p> <p>25 à 30' ech. + 3*6*(45''/35'') en montée R=3' + 10' retour au calme</p> <p><i>*100% PMA – RPE : 9-10</i></p>	<p><b>End. VMA</b></p> <p>30' ech + 2*7*(1'10''/20'') r=4' +10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 1'10'' @+/-90%VMA RPE 8- 9 / 20'' récup</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>1h15' à 1h30' EF vallonné</p>	<p><b>Endurance Fondamentale / Condition physique</b></p> <p>Footing 40 à 45' EF + 4 à 5*(40'' chaise + 30'' stepping sur marche) r=30''</p> <p><i>*parcours libre</i></p>
<b>Semaine 3</b>	<p><b>PMA</b></p> <p>25 à 30' ech. + 2*7*(1'/45'') en montée R=4' + 10' retour au calme</p> <p><i>*95-100% PMA – RPE : 9-10</i></p>	<p><b>End. VMA</b></p> <p>30' ech + 7 à 8*3' r=1'30'' à 90% VMA +10' retour au calme</p> <p><i>*plat : 3' @+/-90%VMA RPE 8 / 1'30'' récup</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>1h30' à 1h40' EF vallonné</p>	<p><b>Endurance Fondamentale / Condition physique</b></p> <p>Footing 40 à 45' EF + Renfo : 4 à 6*(40'' chaise + 30'' stepping sur marche + 20'' montée de genoux en montée) r=retour trot</p>

<p><b>Semaine 4</b></p>	<p><b>Endurance Fondamentale</b></p> <p>Footing 45 à 50' EF</p> <p><i>*parcours libre</i></p>	<p><b>Endurance Active</b></p> <p>25' souple + 20' actives en montée en alternant 1' vite / 1' récup + 10' retour au calme</p> <p><i>*1' vite @+/-85%PMA – RPE 7-8 / 1' récup trottée – montée douce &lt;10%</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>1h20 à 1h30' EF vallonné</p>	<p>Repos</p>
<p><b>Semaine 5</b></p>	<p><b>End. PMA</b></p> <p>25 à 30' ech + 8*2'30" en montée r=1'10" + 10' retour au calme</p> <p><i>*90%PMA – RPE : 8-9</i></p>	<p><b>Endurance Active – SV1/SV2</b></p> <p>25' souple + 3*10' actives r=2'30 + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, en alternant 2' @+/-85%VMA et 2' @80% VMA – RPE : 6-7</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>+/-1h45' EF avec dénivelé</p> <p><i>Avec au moins 500m+ en continu et 3*3' actives en descente r=libre</i></p>	<p><b>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</b></p> <p>Footing 40 à 45' EF + Renfo : 5*(20" foulées bondissantes r=retour trot + 20" montées de genoux) en montée r=retour trot</p>
<p><b>Semaine 6</b></p>	<p><b>End. PMA</b></p> <p>25 à 30' ech + 7*4 en montée r=1'30" + 10' retour au calme</p> <p><i>*avec 1' @90%PMA + 2'@85% + 1'@90% – RPE : 8-9</i></p>	<p><b>Endurance Active – SV2</b></p> <p>25' souple + 4*8' actives r=2'15 + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, +/-85%VMA – RPE : 7</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>+/-2h EF avec dénivelé</p> <p><i>Avec au moins 600m+ en continu et 10' actives en descente</i></p>	<p><b>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</b></p> <p>Footing 30 à 45' EF + Renfo : 4*(40" chaise + 30" stepping sur marche + r=20" + 6 ½ squats sautés r=20" + 6 sauts genoux hauts) r=1'</p>
<p><b>Semaine 7</b></p>	<p><b>End. PMA</b></p> <p>25 à 30' ech + 8*3' en montée r=1'30" + 10' retour au calme</p> <p><i>*90%PMA – RPE : 8-9</i></p>	<p><b>Endurance Active – SV1/SV2</b></p> <p>25' souple + 3*12' actives r=2'30 + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, en alternant 3' @80%VMA et 1' proche 90% VMA – RPE : 7-8</i></p>	<p><b>Sortie Longue</b></p> <p>+/-2h15 EF avec dénivelé</p> <p><i>Avec au moins 600m+ en continu et 3*4' actives en descente r=libre</i></p>	<p><b>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</b></p> <p>Footing 40 à 45' EF + Renfo : 5*(20" foulées bondissantes r=retour trot + 20" course arrière r=retour trot + 20" montées de genoux) en montée r=retour trot</p>

<b>Semaine 8</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>  Footing 45 à 50' EF  <i>*parcours libre</i>	<b>Rappel VMA</b>  25' souple + 2*6*(40"/40") r=3' + 10' retour au calme  <i>*plat, 40" @95-100%VMA/40" récup -RPE 8-9</i>	<b>Sortie Longue</b>  +/- 1h30' EF vallonné  <i>*parcours libre</i>	Repos
<b>Semaine 9</b>	<b>Endurance Active – Montée</b>  25' souple + 5*6' en montée r=2' + 10' retour au calme  <i>*+/-85% PMA – RPE 8</i>	<b>Séance Spécifique</b>  30' ech + 2*20' r=+/-5' +10' retour au calme  <i>*avec 10' montée + 5' descente + 5' montée – allure course - RPE 7</i>	<b>Sortie Longue</b>  2h à 2h30' EF avec dénivelé  <i>Avec au moins 700m+ en continu</i>	<b>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</b>  Footing 40 à 45' EF + Renfo : 5*(25" foulées bondissantes r=retour trot + 25" course arrière r=retour trot + 25" montées de genoux) en montée r=retour trot
<b>Semaine 10</b>	<b>Séance Mixte</b>  25' souple + 2*[5*(45"/45") en montée r=3' + 8' tempo] r=5' + 10' retour au calme  <i>*Les 45"/45" @100%PMA, le tempo sur parcours roulant @80%</i>	<b>SéanceSpécifique</b>  30' ech + 3*15' r=+/-4' +10' retour au calme  <i>*avec 8' montée + 4' descente + 3' montée – allure course - RPE 7</i>	<b>Sortie Longue</b>  +/-2h EF avec dénivelé  <i>Avec au moins 500m+ en continu</i>	<b>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</b>  Footing 30 à 45' EF + Renfo : 4*(45" chaise + 30" stepping sur marche + r=20" + 6 ½ squats sautés r=20" + 6 sauts genoux hauts r=20" + 20 jumping jacks) r=1'
<b>Semaine 11</b>	<b>Séance Mixte</b>  25' souple + 5*(1'/45") r=3' + 2*6' tempo en montée r=2'/4 + 5*(45"/35") + 10' retour au calme  <i>*Les 1'/45" et 45"/35" à plat @95%VMA, les 6' en montée : @85%PMA</i>	<b>SéanceSpécifique</b>  30' ech + 3*10' r=+/-4' +10' retour au calme  <i>*avec 5' montée + 2'30" descente + 2'30" montée – allure course - RPE 8</i>	<b>Endurance Fondamentale</b>  +/-1h15 EF  <i>Parcours libre</i>	<b>Endurance Fondamentale</b>  Footing 45 à 50' EF  <i>*parcours libre</i>

<b>Semaine 12</b>	<b>Rappel VMA</b> Lundi ou Mardi 20' ech + 5' progressives + 10*(30"/30") souple et relâché+ 10' retour au calme  <i>*à plat ou légère montée, simple  séance d'entretien, non de  développement</i>	<b>Mise en Train</b>  Jeudi ou vendredi 20 à 30' échauffement + 4 LD relâchées	<b>Trail Ranc Qualiou</b> <b>20km 950m+/-</b>	-
-------------------	--	--	--	---

Echauffement : 20 à 25' footing entre 50 et 60% VMA + quelques gammes de courses (talons-fesses, montées de genoux, foulées tractées... sur 20m + 3 accélérations progressives sur 10 à 15 secondes

VMA= Vitesse Maximale Aérobie, vitesse correspondant à VO<sub>2</sub>max sur le plat (vitesse que l'on peut maintenir en moyenne entre 4 et 8 minutes et que l'on peut déterminer à l'aide d'un test progressif ou un test max sur 6' RPE : 9-10)

PMA= Puissance maximale aérobie, puissance correspondant à VO<sub>2</sub>max, dans notre cas vitesse pour une pente donnée correspondant à VO<sub>2</sub>max (vitesse que l'on peut maintenir en moyenne entre 4 et 8 minutes – RPE 9-10)

EF= Endurance Fondamentale (60 à 70% VMA ou 70-80% FC max – RPE : 2 à 4)

EA= Endurance Active : correspond à une intensité située dans la zone de transition entre l'aérobie pure et une part d'anaérobie importante. Pour ce travail on est bien dans une **ZONE** qui va de **SV1**= seuil ventilatoire 1: 80 à 85% FC max, 65 à 80% VMA/PMA (70 à 80% pour un coureur entraîné) à **SV2**= seuil ventilatoire 2: 88 -92% FC max, env 85% VMA/PMA souvent appelé *seuil anaérobie*, c'est environ l'allure que l'on peut maintenir entre 45' et 1h30' en fonction du niveau d'endurance  
Les pourcentages sont simplement une indication et non une allure « hyper précise » - RPE 5 à 8

95% PMA/VMA = intensité effort maximal +/-15-20'

90% PMA/VMA = intensité effort maximal 25 à 40'

85% PMA/VMA = intensité effort maximal 45' à 1h30'

80% PMA/VMA = intensité effort maximal 2 à 3h

Retour au calme : Footing lent de récupération

LD= lignes droites : accélérations progressives sur la distance de la longueur d'un terrain de foot, R= largeur

R = récupération active (trottinée)

### **Exercices Renforcement Musculaire :**

**Chaise** : adossé à un mur, assis jambes et buste à 90°. Maintenir la position

**Stepping sur marche** : Départ un pied en bas et un pied en haut de la marche. Rebondir en inversant les jambes, en restant bien gainé et étant le plus dynamique possible sur l'appui bas. Enchaîner plusieurs rebonds. [Exemple en vidéo](#)

**Foulées bondissantes** : Foulées « sautées » vers l'avant avec une grande amplitude. Les phases de propulsion et de suspension doivent être longues. Il faut avoir l'impression d'avancer par le genou (bras opposé vers l'avant), pied armé, corps dans l'axe. [Exemple en vidéo](#).

**½ Squats sautés** : Départ en position ½ squat (angle genou environ +/- 90°), pieds écartés de la largeur du bassin, dos droit, épaules légèrement vers l'avant. Sauter à l'avant et vers le haut en extension complète, réception dans la même position et enchaînement du saut suivant en utilisant l'énergie élastique. [Exemple en vidéo](#).

**Sauts genoux hauts** : Départ pieds joints, sauter vers le haut et vers l'avant à deux pieds comme si vous vouliez passer par-dessus un petit obstacle (environ 40 à 50cm) en montant les genoux joints devant. Enchaîner plusieurs sauts, sans temps d'arrêt et avec un seul appui. [Exemple en vidéo](#).

**Jumping Jacks** : Départ debout pieds joints. Sauter en écartant les jambes latéralement, réception jambes écartées, genoux fléchis (1/4 – ½ squats), rebond pour revenir en position initiale. Enchaîner les sauts. [Exemple en vidéo](#).

RPE ECHELLE DE FOSTER	
Côte	Perception effort
0	Rien du Tout
1	Très très facile
2	Très facile
3	Facile
4	Modéré
5	Moyen
6	Un peu Difficile
7	Difficile
8	Très Difficile
9	Très Très difficile
10	Maximal

Rq : pour les séances de qualité, un des principes importants est la régularité. Toutes les répétitions doivent se faire au moins aussi vite que la première (mieux vaut partir légèrement en « dessous » qu'au « dessus » de ses capacités).