

PREPARATION TRAIL Les 3 Vallées 50km 2830m+/-

La Chaussée des Géants

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5 (Optionnelle)
Semaine 1	<p>End. PMA</p> <p>25 à 30' ech + 10*2'30'' en montée r=1'10'' + 10' retour au calme</p> <p><i>*90%PMA – RPE : 8</i></p>	<p>Endurance Active – SV1/SV2</p> <p>25' souple + 3*12' actives r=2'30 + 10' retour au calme</p> <p><i>*plat, en alternant 2' @+/-80%VMA et 2' @85% VMA – RPE : 6-7</i></p>	<p>Endurance Fondamentale / Endurance de Force</p> <p>Vélo +/-2h</p> <p><i>*dont 5*5' force (+/-50rpm) r=2'30''</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/-2h EF vallonné</p> <p><i>*Parcours libre</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing 45 à 50' EF</p> <p><i>*parcours libre à placer entre séance 1 et 2</i></p>
Semaine 2	<p>End. PMA</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>Endurance Active – SV2</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>Endurance Fondamentale / Endurance de Force</p> <p>Vélo +/-2h</p> <p><i>*dont 5*6' force (+/-50rpm – 2' assis + 2' danseuse + 2' assis) r=3'</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/-2h30 EF vallonné</p> <p><i>*Parcours libre, mais avec 4*2' actives en descente r=libre</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing 50' à 1h EF</p> <p><i>*parcours libre à placer entre séance 1 et 2</i></p>
Semaine 3	<p>End. PMA</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>Endurance Active – SV1/SV2</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>Endurance Fondamentale / Endurance de Force</p> <p>Vélo 2h à 2h30'</p> <p><i>*dont 2*15' surbraquet (50-55rpm) r=libre</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/-3h EF avec dénivelé</p> <p><i>*avec au moins 2*500m en continu, et 2*10' actives en descente r=libre</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing 45 à 50' EF</p> <p><i>*parcours libre à placer entre séance 1 et 2</i></p>

<p>Semaine 4</p>	<p>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</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>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h</p> <p><i>*EF souple</i></p>	<p>Séance Mixte</p> <p>25' ech + 5*(1'/45") r=3' + 2*6' tempo en montée r=2'/4 + 6*(45"/35") + 10' retour au calme</p> <p><i>*Les 1'/45" et 45"/35" à plat @95%PMA, les 6' en montée : @85%PMA</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>2h à 2h30 EF vallonné</p> <p><i>*Parcours libre</i></p>	<p>Repos</p>
<p>Semaine 5</p>	<p>Endurance Active SV2 – Montée</p> <p>25' ech + 5*6' en montée r=2' + 10' retour au calme</p> <p><i>*+/-85% PMA – RPE : 7-8</i></p>	<p>Endurance Fondamentale / Renforcement Musculaire</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=20" + 20 jumping jacks) r=1'</p>	<p>Séance Spécifique</p> <p>35' souple + 2*25' r=+/-5' +15' retour au calme</p> <p><i>*avec 15' montée + 5' descente + 5' montée – allure course - RPE 6-7</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>3h à 3h30' EF avec dénivelé</p> <p><i>*avec au moins 2*600m en continu</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h ou Footing 50' à 1h</p> <p><i>*EF souple à placer entre séance 2 et 3</i></p>
<p>Semaine 6</p>	<p>Endurance Active SV2 – Montée</p> <p>25' ech + 4*8' actives r=2'15 + 10' retour au calme</p> <p><i>*+/-85% PMA – RPE : 7-8</i></p>	<p>End.Fondamentale / Renfo Musculaire</p> <p>Footing 30 à 45' EF + Renfo : 4*(45" chaise + 30" stepping sur marche + r=20" + 8 ½ squats sautés r=20" + 8 sauts genoux hauts r=20" + 6 sauts de grenouille) r=1'</p>	<p>Séance Spécifique</p> <p>45' souple + 2*[4*3' en montée r=redescente dynamique + 12' tempo] r=+/-5' + 25' retour au calme</p> <p><i>*3' en montée @85-90%PMA, 12' tempo : parcours roulant : 75-80% - RPE 8/6</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>3h30 à 4h EF avec dénivelé</p> <p><i>*avec au moins 2*700m en continu</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h ou Footing 50' à 1h</p> <p><i>*EF souple à placer entre séance 2 et 3</i></p>

<p>Semaine 7</p>	<p>Endurance Active montée – SV1/SV2</p> <p>25' ech + 3*12' actives r=2'30 + 10' retour au calme</p> <p><i>* en alternant 3' @80%PMA et 1' proche 90% PMA – RPE : 7-8</i></p>	<p>End.Fondamentale / Renfo Musculaire</p> <p>Footing 30 à 45' EF + Renfo : 5*(45" chaise + 30" stepping sur marche + r=20" + 10 ½ squats sautés r=20" + 10 sauts genoux hauts r=20" + 8 sauts de grenouille) r=1'</p>	<p>SéanceSpécifique</p> <p>30 à 35' souple + 3*20' r=+/-5' +15' retour au calme</p> <p><i>*avec 12' montée + 4' descente + 4' montée – allure course - RPE 6-7</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/- 4h EF avec dénivelé</p> <p><i>*avec au moins 3*500m en continu</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h ou Footing 50' à 1h</p> <p><i>*EF souple à placer entre séance 2 et 3</i></p>
<p>Semaine 8</p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo +/- 1h30' ou Footing 45' à 50'</p> <p><i>*EF souple</i></p>	<p>Séance Mixte</p> <p>25' ech + 4*3' r=1'3' + 8*(50"/40") + 10' retour au calme</p> <p><i>*à plat, les 3' @+/- 85%VMA, les 50" proche 100% VMA</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h</p> <p><i>*EF souple</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/-2h EF vallonné</p> <p><i>*Parcours libre</i></p>	<p>Repos</p>
<p>Semaine 9</p>	<p>End. PMA</p> <p>25 à 30' ech + 2*8*(1'10"/20") en montée r=4 à 5' + 10' retour au calme</p> <p><i>*avec 1'10" @90% / 20" marche - RPE : 8</i></p>	<p>End.Fondamentale / Renfo Musculaire</p> <p>Footing 30 à 45' EF + Renfo : 5*[20" foulées bondissantes r=retour trot + 20" course arrière r=retour trot + 20" Montées de genoux] r=retour trot + 4*(45" chaise + 30" stepping sur marche + r=20" + 10 ½ squats sautés r=20" + 10 sauts genoux hauts r=20" + 8 sauts de grenouille) r=1'</p>	<p>SéanceSpécifique</p> <p>35 à 40' souple + 40'-30'-20' r=+/- 10'/7' +15' retour au calme</p> <p><i>*avec sur chaque fraction : +/- la moitié du temps en montée + ¼ en descente + 1/4 montée – allure course - RPE 6-7</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/- 4h EF avec dénivelé</p> <p><i>*avec au moins 2*800m en continu</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h ou Footing 50' à 1h</p> <p><i>*EF souple à placer entre séance 2 et 3</i></p>

<p>Semaine 10</p>	<p>Séance Mixte</p> <p>25' ech + 4*7' en montée r=redescente active + 10' retour au calme</p> <p><i>*le 1^{er} en 30" PMA/30" marche, le 2^{ème} en 1' 90%PMA/1' marche, le 3^{ème} en 40" 95%PMA/20" marche, le 4^{ème} @85%PMA</i></p>	<p>End.Fondamentale / Renfo Musculaire</p> <p>Footing 30 à 45' EF + Renfo : 5*[25" foulées bondissantes r=retour trot + 25" course arrière r=retour trot + 25" Montées de genoux] r=retour trot + 4*(45" chaise + 30" stepping sur marche + r=20" + 12 ½ squats sautés r=20" + 10 sauts genoux hauts r=20" + 10 sauts de grenouille) r=1'</p>	<p>SéanceSpécifique</p> <p>30 à 35' souple + 2*(5*2' en montée r=redescente dynamique + 15' tempo) r=+/-5' + 25' retour au calme</p> <p><i>*3' en montée @85-90%PMA, 12' tempo : parcours roulant : 75-80% - RPE 8/6</i></p>	<p>Sortie Longue</p> <p>+/-2h30 EF vallonné</p> <p><i>*Parcours libre</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h ou Footing 50' à 1h</p> <p><i>*EF souple à placer entre séance 2 et 3</i></p>
<p>Semaine 11</p>	<p>Endurance Active SV2 – Montée</p> <p>25' ech + 12'-10'-8'-6" en montée r=3'-2'30"-2' + 10' retour au calme</p> <p><i>*+/-85% PMA – RPE : 7-8</i></p>	<p>End.Fondamentale / Renfo Musculaire</p> <p>Footing 20 à 30' EF + 3*8' en montée r=30" en haut + descente vite + 30" en bas + 10' rac</p> <p><i>*série 1 et 3 en 30" Foulées bondissantes / 30" trot, série 2 : en 30" montées de genoux / 30" marche</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Footing +/-1h15' EF</p> <p><i>*parcours libre</i></p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h30' à 2h</p> <p><i>*EF souple</i></p>	<p>Repos</p>
<p>Semaine 12</p>	<p>Endurance Fondamentale</p> <p>Vélo 1h15' ou Footing 45' Ou repos</p> <p><i>*EF souple</i></p>	<p>Rappel Mixte Mardi</p> <p>25' ech + 2*4' progressifs r=2' + 6*(1'/45") + 10' retour au calme</p> <p><i>*Les 4' à plat pour finir proche 85%VMA, les 1'/45" en montée (90%PMA)</i></p>	<p>Mise en Train</p> <p>Jeudi ou vendredi +/- 30' Footing + 2*2' progressives</p> <p><i>*à la sensation mais en grande maîtrise (RPE 5-6)</i></p>	<p>Trail des 3 Vallées 50km 2830m+/-</p>	<p>-</p>

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 VO2max 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 VO2max, dans notre cas vitesse pour une pente donnée correspondant à VO2max (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: 80à 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

Repères d'intensités :

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](#)

Sauts de grenouille : départ accroupi sur ses talons, légèrement penché vers l'avant. Sauter vers le haut et vers l'avant en faisant une extension complète des jambes (jusqu'à jambes tendues) et venir se réceptionner dans la même position de départ en amortissant la descente. Enchaîner plusieurs sauts en utilisant l'énergie élastique de la phase d'amortissement pour la poussée (il n'y a donc pas de temps d'arrêt). [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).