



Trail Glazig : 7 et 8 février 2009 à Plourhan (22)

Plan de préparation sur 6 semaines

3 à 5 séances par semaine.
Ce plan de 6 semaines fait suite à une préparation foncière adéquate.

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3 (repos relatif*)	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Jour 1	VMA 25 mn échauffement + 12 x 30''30'' + 10mn récupération.	VMA 25 mn Echft +10 x 1' 1' sur terrain vallonné + 10mn récup.	50 mn en endurance fondamentale	VMA 25 mn Echft +2 x (7 x 30''30'') sur terrain vallonné + 10mn récup.	VMA 25mn echft + 5 x 1' 1' - 1mn récup - 5 x 30'' 30'' - 1mn récup- 5 x 15'' 15'' + 10 mn récup.	40' footing
Jour 2	50' End Fond. ou vélo 1h30 à 2h	50' End Fond. ou vélo	1 h end. Fond. ou vélo	1 h end fond. ou vélo	50' end. fond.	Repos
Jour 3	Seuil Echft 20 mn + 3 x 10' avec 3' récupération + 10mn récup	Seuil Echft 20 mn + 5 x 6' avec 2'30 récup + 10mn récup	footing 30' + 5 lignes droites	Seuil Echft 20 mn + 10 x 3' sur terrain vallonné avec 2'30 récup + 10mn récup	Seuil Echft 20 mn + 6' + 5' + 4' + 3' + 2' + 1', récup sur la moitié de l'effort + 10mn récup	Séance VMA courte 20 mn échft +10 x 30'' 30'' (à 90% VMA) + 10 mn récup.
Jour 4	1 h end. Fond. ou vélo	1 h end. Fond. ou vélo	Repos	1h15 end. Fond. ou vélo.	Repos	20' trot + éducatifs + 5 lignes droites (pour tous !)
Jour 5	Sortie longue 1h30 à 1h45 avec 400m D+	Sortie longue 1h45 à 2h00 avec 500m D+	Sortie longue 1h30	Sortie longue 2h00 à 2h15 avec 750m D+	Sortie longue 1h30	TRAIL

La séance de **V.M.A** (Vitesse Maximale Aérobie). **La VMA est la vitesse qui peut être soutenue en moyenne entre 6 et 7' (le temps de soutien peut varier de 3 à 10' selon les individus). C'est la cylindrée de l'athlète. Les séances de VMA sont courues entre 90 et 105 % de la VMA. Les séances courues au delà de 105% de la VMA sont des séances de fractionné peu utilisées en trail.**

La séance au seuil anaérobie. C'est l'appellation physiologique du footing rapide. C'est la vitesse qui peut être tenue entre 30' et 1h. Le seuil est situé à une allure proche de 85 % de la VMA. L'équilibre aérobie est déséquilibré au delà de 5% d'écart avec cette valeur.

*La semaine 3 est une semaine de repos relatif destinée à assimiler le travail réalisé. 10 jours avant l'objectif, on diminue le volume mais on conserve l'intensité. On se repose 2 jours avant l'épreuve mais on court un peu la veille.

Retrouvez les autres étapes du Trail Experiences By Asics sur www.asicslovesrunning.fr
Offrez-vous un suivi personnalisé sur www.outdoorexperiences.net/coaching.html