



Les séances d'entraînement

Mercredi 19h - Stade US Métro (RdV Entrée de la Patte d'Oie)
Samedi 9h30 - Parc de Sceaux / Sortie trail (+ ou - longue)
Dimanche 9h30 - Parc de Sceaux

Les courses du mois

13 avril 2025 : **marathon de Paris**
 Rappel : 07-08 juin 2025 > **Transju'Trails**

Ci-dessous trois plans d'entraînement pour le mois d'avril. Sur la 2^{ème} colonne figure la fin de la préparation au marathon de Paris.

La 3^{ème} colonne présente un plan de préparation aux trails de la Tranju'Trails. Il est à adapter ainsi selon vos distances choisies :

- 3 séances pour ceux qui courront 15 km ou 25 km avec une durée des séances et des sorties trail qui pourra être réduite,
- 4 séances pour ceux engagés sur le 42 km et qui suivront cette option comme ci-dessous.

Plan d'entraînement avril 2025

Prépa marathon Paris

Préparation Transju'Trails

Mercredi 2 avril	Les côtes	5 x 1 km > R 2' Footing 1h00
Samedi 5 avril	Footing	Sortie longue 1h20/1h30
Dimanche 6 avril	5 - 6 x 1 km > R 2'30"	1h00 (15' allure marathon)
Mercredi 9 avril	5 - 6 x 500 m > R 1'30"	50' Footing 40'
Samedi 12 avril	Footing	
Dimanche 13 avril	3 km - 2 km - 1 km > R 3'	Marathon de Paris
Mercredi 16 avril	Les côtes	
Samedi 19 avril	Footing	
Dimanche 20 avril	2 km + 2 x 1 km + 500 m	
Mercredi 23 avril	4 - 5 x (2 x 250m) ↗↘ fer à cheval > R 45" - 2'	
Samedi 26 avril	Footing	
Dimanche 27 avril	5 km seuil	
Mercredi 30 avril	2 x (10 x 30"/30") > R 2'	

Semaine 1 - du 1^{er} au 6 avril

Séance 1	Les côtes
Séance 2	Footing facile 1h15 (nature sur chemin plat)
Séance 3	Sortie trail 1h30 à 1h45 à basse intensité avec dénivelé
Séance 4	5 - 6 x 1 km > R 2'30"

Semaine 2 - du 7 au 13 avril

Séance 1	5 - 6 x 500 m > R 1'30"
Séance 2	Footing facile 1h15 (nature sur chemin plat)
Séance 3	Sortie trail 1h45/2h00 avec montées en aisance et descentes rapides
Séance 4	3 km - 2 km - 1 km > R 3'

Semaine 3 - du 14 au 20 avril

Séance 1	Les côtes
Séance 2	Footing facile 1h00 (nature sur chemin plat)
Séance 3	Sortie trail 2h00 avec dénivelé et fartlek ou option rando trail 3h00/4h00
Séance 4	2 km + 2 x 1 km + 500 m

Semaine 4 - du 21 au 27 avril (régénération)

Séance 1	4 - 5 x (2 x 250m) ↗↘ fer à cheval > R 45" - 2'
Séance 2	Footing facile 1h00 (nature sur chemin plat)
Séance 3	En option : 1h00 (nature sur chemin vallonné ou 2/3 h vélo ou VTT)
Séance 4	5 km seuil

Semaine 5 - du 28 avril au 4 mai

Séance 1	2 x (10 x 30"/30") > R 2'
-----------------	---------------------------

' minute - " seconde - R : récupération - rir : récupération inter répétitions - ris : récupération inter séries
 PPS : Préparation Physique Spécifique - AS : allure semi-marathon - AM : allure marathon - S : semaine

CONSEILS POUR LE TRAIL

Le trail se caractérise par de nombreux changements d'allure, une variation du rythme cardiaque et des sollicitations musculaires et articulaires changeantes. Il est donc important de varier son entraînement avec des séances de fractionné, de seuil, d'intensité spécifique, d'endurance fondamentale, mais aussi des séances techniques (côtes, descentes), des sorties longues, du renforcement musculaire et voire même un entraînement croisé (ex. vélo, VTT...).

Caractéristiques principales de l'entraînement

- Varier les séances d'entraînement (fractionnés, sorties longues, renforcement musculaire...),
- Organiser les séances en côtes en variant les allures (phases d'efforts soutenus en montée et de récupération en descente) et en apprenant à courir longtemps,
- Se préparer à courir en nature sur différents profils (petites buttes, chemins, sous-bois, sentiers techniques et dénivelés) qui habitueront vos chevilles et articulations aux changements de terrain. Si possible un parcours le plus ressemblant à votre trail (profil, dénivelé...),
- Travailler son endurance avec les sorties longues de 2h00 à 3h00 en pleine nature, des randos trail ou de la marche,
- Ne pas négliger le renforcement musculaire (1 à 2 fois par semaine) pour gagner en puissance musculaire, prévenir les douleurs, les blessures et réaliser de meilleures performances. Cela peut se faire naturellement dans les montées et descentes ou sur un vélo aussi qui est un bon complément,
- Ne pas brûler les étapes. Laissez le temps à votre corps de s'habituer.

Qualités nécessaires à la pratique du trail

- Avoir une bonne endurance physique et mentale. Durant l'épreuve les positions de chacun varient au gré du profil, les coureurs se doublant, se redoublant en fonction de leur point fort et de leur faiblesse (montées et descentes),
- S'habituer à être à l'écoute de son corps, à bien doser son effort car les kilomètres ne sont pas marqués,
- Évitez les imprévus pour ne pas être stressé lors de son départ.

Equipements spécifiques

- Bien s'équiper pour le trail sans oublier de tester son équipement lors de la préparation (chaussures, vêtements techniques, ceinture avec gourdes ou sac d'hydratation, réserve d'eau, nutrition),
- Veillez toujours à une hydratation adéquate et notamment la semaine précédant le trail. De même, bien gérer son alimentation (la tester à l'entraînement).

Bon entraînement !