



Les séances d'entraînement

Mercredi 19h – Parc de Sceaux (RdV près Guignol)
Samedi 9h30 - Parc de Sceaux / Sortie trail (+ ou - longue)
Dimanche 9h30 - Parc de Sceaux

Les courses du mois

Trail des Lavoirs (vallée de Chevreuse) > 18 mai 2025
 Rappel : 07-08 juin 2025 > **Transju'Trails**

Ci-dessous 2 plans d'entraînement pour le mois de mai.

La 2^{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 (1100m de D+) avec une durée des séances et des sorties trail qui pourra être réduite,
- 4 séances pour ceux engagés sur le 42 km (2000m de D+) et qui suivront l'option comme ci-dessous.

Plan d'entraînement mai 2025

Samedi 3 mai	Footing
Dimanche 4 mai	Parcours des côtes
Mercredi 7 mai	2 x (5 x 300m) > rir 45" ris 2'
Samedi 10 mai	Footing
Dimanche 11 mai	1 km - 3 km - 1 km > R 1'30" - 3'
Mercredi 14 mai	Les côtes
Samedi 17 mai	Footing
Dimanche 18 mai	3 x 2 km > R 3'
Mercredi 21 mai	8 - 10 x 400m > R 1'
Samedi 24 mai	Footing
Dimanche 25 mai	3 x (1000m + 500m) > R 1'30" - 3'
Mercredi 28 mai	Parcours des côtes
Samedi 31 mai	Footing

Préparation Transju'Trails

Semaine 1 - du 1^{er} au 4 mai	
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	Parcours des côtes
Semaine 2 - du 5 au 11 mai	
Séance 1	2 x (5 x 300m) > rir 45" ris 2'
Séance 2	1h15 à 1h30 en nature
Séance 3	1h45 à 2h00 vallonnées 42 km : 2h00 à 2h30 vallonnées ou rando course vallonnée de 3h30 à 3h45
Séance 4	1 km - 3 km - 1 km > R 1'30" - 3'
Semaine 3 - du 12 au 18 mai	
Séance 1	Les côtes
Séance 2	Footing vallonné 1h30 ou 2h00 de vélo / VTT
Séance 3	Rando course 3h à 3h15 42 km : rando course vallonnée de 4h00 à 4h30
Séance 4	3 x 2 km > R 3'
Semaine 4 - du 19 au 25 mai	
Séance 1	8 - 10 x 400 m > R 1'
Séance 2	Footing 1h20 à 1h30 vallonné
Séance 3	2 h à 2h30 vallonnées 42 km : 3h00 à 3h30 vallonnées ou rando course vallonnée 4h00 à 5h00
Séance 4	3 x (1000m + 500m) > R 1'30" - 3'
Semaine 5 - du 26 au 31 mai	
Séance 1	Parcours des côtes
Séance 2	50' à 1h00 cool ou 1h00 vélo ou VTT récup sur le plat ou natation
Séance 3	1h30 à 1h45 vallonnées

Dimanche 1er juin

42 km : 2h00 sortie longue avec dénivelé
Séance 4 Idem séance Route 109
Semaine 6 - du 2 au 8 juin
Séance 1 50' footing cool
Séance 2 50' en endurance
Le 7 juin Transju'Trails : trail de 42 km

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 bruler 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 !