



## Les séances d'entraînement

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

## Les courses du mois

<b>Transju'Trails</b> : 07-08 juin 2025
<b>Course en équipe ROUTE 109</b> : dimanche 29 juin

Ci-dessous 2 plans d'entraînement pour le mois de juin. La 2<sup>ème</sup> colonne concerne la dernière semaine de préparation aux trails de la Tranju'Trails qui se dérouleront les 07 et 08 juin.

Plan d'entraînement juin 2025	Préparation Transju'Trails / Evènements
<b>Dimanche 1<sup>er</sup> juin</b> 1 km - 2 km - 1 km + 1 ou 2 x 500 m > R 1'30" - 3' - 1'30"	<b>Séance 4</b> Idem séance Route 109
	Semaine 6 - du 2 au 8 juin
<b>Mercredi 4 juin</b> 3 - 4 x (1' - 1'15" - 45") > R 1'	<b>Séance 1</b> 50' footing cool
	<b>Séance 2</b> 50' en endurance
<b>Samedi 7 juin</b> Footing	TRANSJU'TRAILS : 42 km
<b>Dimanche 8 juin</b> Les côtes	TRANSJU'TRAILS : 15 et 25 km
<b>Mercredi 11 juin</b> 4 - 5 x (400 m + 200 m) > rir 45" ris 2'30"	
<b>Samedi 14 juin</b> Footing	
<b>Dimanche 15 juin</b> 2 km + 4 x 500 m + 1 km	
<b>Mercredi 18 juin</b> Les côtes	
<b>Samedi 21 juin</b> Footing	
<b>Dimanche 22 juin</b> 4 x 1 km + 2 x 500 m	
<b>Mercredi 25 juin</b> 8 - 10 x 250 m > R 45"	
<b>Samedi 28 juin</b> Footing	
<b>Dimanche 29 juin</b> Relais 4 x 1300 m	<b>COURSE EN EQUIPE &amp; PIQUE -NIQUE ROUTE 109</b>
* 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,
- 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 !***