

Plan d'entraînement Trail 50 km — 16 semaines

Foncier (S1-S4) · Développement (S5-S8) · Spécifique (S9-S13) · Affûtage (S14-S16)

Footing endurance		Tempo / Seuil	Fractionné intensif	Sortie longue	Dénivelé / Spécif.	Récupération	Repos	
SEM.	PHASE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
S1	FONCIER	REPOS	Footing récup 40 min · Z1-Z2	REPOS	Footing aisé 50 min · Z2	REPOS	Sortie trail 1h15 · Z2 · plat	Footing doux 40 min · Z1
S2	FONCIER	REPOS	Footing récup 45 min · Z1-Z2	REPOS	Côtes courtes 1h · 8x100m côte	REPOS	Sortie trail 1h30 · Z2 · relief	Footing doux 45 min · Z1
S3	FONCIER	REPOS	Footing récup 45 min · Z2	REPOS	Allure tempo 1h · 20 min Z3	REPOS	Sortie trail 2h · Z2 · D+ 400m	Footing doux 40 min · Z1
S4	FONCIER Décharge	REPOS	Footing léger 35 min · Z1	REPOS	Footing aisé 45 min · Z2	REPOS	Sortie cool 1h15 · Z1-Z2	REPOS
S5	DÉVELOPP.	REPOS	Footing récup 45 min · Z2	REPOS	Fractionné 1h · 6x4 min Z4	REPOS	Sortie trail 2h · D+ 600m	Footing doux 40 min · Z1
S6	DÉVELOPP.	REPOS	Footing récup 50 min · Z2	REPOS	Seuil 1h15 · 2x15 min Z3+	REPOS	Sortie trail 2h30 · D+ 700m	Footing doux 45 min · Z1
S7	DÉVELOPP.	REPOS	Footing récup 50 min · Z2	Renfo musc. 30 min · gainage	Fractionné 1h15 · 8x3 min Z5	REPOS	Sortie trail 3h · D+ 800m	Footing doux 40 min · Z1
S8	DÉVELOPP. Décharge	REPOS	Footing léger 40 min · Z1	REPOS	Fractionné doux 1h · 4x4 min Z4	REPOS	Sortie trail 1h45 · Z2	REPOS
S9	SPÉCIF.	REPOS	Footing récup 50 min · Z2	REPOS	Seuil trail 1h15 · 3x12 min Z3+	REPOS	Sortie longue 3h30 · D+ 1000m	Footing récup 45 min · Z1
S10	SPÉCIF.	REPOS	Footing récup 50 min · Z2	Renfo musc. 30 min · plyométrie	Back-to-back 1h · Z3 seuil	Back-to-back J2 1h30 · Z2 trail	Sortie longue 4h · D+ 1200m	Footing doux 40 min · Z1
S11	SPÉCIF.	REPOS	Footing récup 50 min · Z2	REPOS	Fractionné 1h20 · 6x5 min Z4	Côtes longues 1h · 4x3 min Z5	Sortie longue 4h30 · D+ 1400m	Footing récup 40 min · Z1
S12	SPÉCIF. Décharge	REPOS	Footing léger 40 min · Z1	REPOS	Seuil doux 1h · 2x10 min Z3	REPOS	Sortie trail 2h · D+ 600m	REPOS
S13	SPÉCIF.	REPOS	Footing récup 50 min · Z2	REPOS	Simulation race 2h · allure objectif	REPOS	Sortie longue 5h · D+ 1600m	Footing récup 40 min · Z1
S14	AFFÛTAGE	REPOS	Footing récup 45 min · Z1-Z2	REPOS	Allure course 1h · 3x8 min	REPOS	Sortie trail 2h30 · D+ 700m	Footing doux 35 min · Z1
S15	AFFÛTAGE	REPOS	Footing récup 40 min · Z1	REPOS	Rappels vites. 45 min · 4x3 min	REPOS	Sortie trail 1h45 · terrain race	Footing doux 30 min · Z1
S16	RACE WEEK	REPOS	Footing léger 30 min · Z1	REPOS	Activation 25 min + 4x30s	REPOS	Prépa départ 15 min · footing	TRAIL 50 km OBJECTIF !