

Semaine 1

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance en footing léger	40mn		Z1 - Z2	Première séance de course à pied, essayez de courir sur un terrain souple pour ne traumatiser vos articulations et limiter vos courbatures	Si vous débutez votre activité avec pour objectif de purifier votre corps, une cure de Natural Detox en parallèle serait parfaitement adaptée
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance en footing léger	45mn		Z1 - Z2	Augmentation progressive de la distance/durée Pour le moment pas de dénivelé particulier	

Semaine 2

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance en footing léger	50mn		Z2	Séance à effectuer sur un parcours plat et si possible toujours sur un terrain souple Augmentation progressive de la distance/durée	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn		Z2	Vous pouvez partir sur un parcours légèrement vallonné en sous bois. En fin de montée vous pouvez alterner marche/course Pensez à faire quelques étirements à la fin de la séance	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir

Semaine 3

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn	4 accélérations de 2'	Z2 Z3	Sortie sur un parcours vallonné en sous bois avec 4 accélérations de 2' avec pour limite FC Z3 Pensez à faire quelques étirements à la fin de la séance	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn		Z2	Faites attention à votre fréquence cardiaque, essayez de vous réguler afin d'obtenir une courbe régulière plane et non descendante, signe d'une fatigue en fin de parcours Parcours si possible en nature Pensez à faire quelques étirements à la fin de la séance	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir

Semaine 4

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	40mn		Z1 - Z2	Séance souple de récupération Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir Elite Fitness Barre après la sortie
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing + Accélérations	55mn	2 accélérations progressives de 3' au cours de la sortie	Z2 Z3	Au cours de la sortie vous allez effectuer 2 accélérations progressives de 3'. Ces 2 accélérations devront être suivies de 2 décélérations progressives, ne pas couper votre effort brutalement, il faut que vous appreniez à gérer vos intensités. Pendant les accélérations pensez à rester gainé le plus possible afin de limiter les mouvements anarchiques. A vous de jouer avec le terrain pour gérer vos intensités Pensez à faire quelques étirements à la fin de la séance	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir

Semaine 5

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	60mn	2x5'	Z2 Z3-Z4	L'objectif de cette séance est d'acquérir du rythme en effectuant des séances d'intensité en nature en jouant avec le terrain. Vous effectuerez donc 2 séquences de 5' en Z3 avec au minimum 5' de récupération active entre. Pensez à bien gérer votre intensité grâce à votre cardiofréquencemètre	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir + 1 OverBlast pendant l'effort
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	75mn		Z2	Première sortie d'1h15, sortie à effectuer sur un rythme continu sans marcher	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir

Semaine 6

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	75mn	2x6'	Z2 Z3	L'objectif de cette séance est d'acquérir du rythme en effectuant des séances d'intensité en nature en jouant avec le terrain. Vous effectuerez donc 2 séquences de 6' en Z3 avec au minimum 6' de récupération active entre. Pensez à bien gérer votre intensité grâce à votre cardiofréquencemètre Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Rando sportive	3h		Z1-Z2	Sortie randonnée de 2h30/3h suivant vos disponibilités. Cette sortie rythmée doit être effectuée avec un sac à dos et si vous le souhaitez pour vous permettre de vous habituer des bâtons télescopiques. Profitez de cette randonnée pour faire un peu de dénivelé et trotter dans les descentes.	Brownie Multisports le matin Boisson VO2 Max ou Isotonic Power ou Minéral Drink Barre VO2 + Elite Fitness BCAA le soir

Semaine 7

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z2	Sortie souple en sous bois Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	90mn		Z2	Séance Choc, augmentation de la durée d'effort, l'objectif est maintenant de dépasser les 1h15 sans s'arrêter et de maintenir un rythme régulier. Vous aurez l'occasion d'alterner marche/course dans les montées, attention toutefois à garder un certain rythme	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir Elite Fitness Barre après la sortie BCAA le soir

Semaine 8

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	40mn		Z2	Sortie souple en sous bois Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z2	Sortie souple en sous bois Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort ou Barre VO2 Max avant de partir courir Minéral Drink

Semaine 9

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	75mn		Z1 - Z2 Z3	Séance footing avec sac à dos, au cours de votre sortie que vous effectuerez sans vous arrêter, vous essayerez de maintenir un rythme soutenu dans les montées pour ensuite récupérer en descente Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort Barre VO2 Max avant de partir et pendant si vous n'avez pas de boisson + 1 OverBlast pendant l'effort
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	75mn		Z1 - Z2 Z3	Même principe que la séance précédente en revanche maintenant vous allez accélérer dans les descentes, pensez à bien rester gainé, faites attention à vos appuis.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort Barre VO2 Max avant de partir et pendant si vous n'avez pas de boisson + 1 OverBlast pendant l'effort Elite fitness barre en fin BCAA le soir

Semaine 10

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn		Z2	Sortie à effectuer sur un rythme régulier sans accélération particulière Séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	120mn		Z2	Sortie la plus longue, vous allez passer un cap, le cap des 2h de course à pied. Au cours de la sortie vous pourrez alterner marche/course surtout dans les montées. Cette sortie va vous permettre de vous apprendre à vous connaître et surtout à connaître votre rythme de course. Pensez à bien vous alimenter et vous hydrater tout au long de la sortie.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort Barre VO2 Max + Elite fitness barre Minéral Drink à la fin de la sortie BCAA le soir

Semaine 11

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z2	Sortie souple en sous bois Séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	75mn	2x10'	Z2 Z3	Séance en nature avec 2 séquences 10' de rythme en Z3 à effectuer avec 6' de récupération active entre. Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort Barre VO2 Max avant de partir courir et pendant si pas de boisson BCAA le soir

Semaine 12

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance souple	35mn		Z1 - Z2	Sortie souple si possible sur terrain souple. Séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
OBJECTIF Trail court				La gestion de course sera essentiel pour vous, pensez à bien vous alimenter et vous hydrater régulièrement. Votre organisme ne vous demandera de boire ou manger que quand il sera trop tard !!! Cette demande fera suite à un signal d'alarme vous indiquant une baisse de performance.	Brownie Multisports au petit déjeuner Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort OverBlast assimilé de façon progressive pendant les difficultés du parcours. Optez pour 2 OverBlast No Cramp. En complément et en fonction de la durée de l'effort, prenez des barres VO2 Max ainsi que des barres Elite Fitness en respectant le ratio 2:1 (2 barres VO2 : 1 barre Elite Fitness)