

**Semaine 1**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z2	Vous courez en endurance, vous devez avoir de l'aisance dans votre respiration	Débutez une cure de Natural Detox si vous souhaitez vous purifier l'organisme en début de préparation
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	50mn		Z2	Vous maintenez vos sorties en Z2, vous ne cherchez pas encore à accélérer. Essayez de trouver un parcours en nature. Si possible essayez de prendre le temps de faire une séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	55mn		Z2	Essayez de trouver un parcours en sous bois si possible, sur un terrain souple vous limiterez la sollicitation de vos articulations Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie

**Semaine 2**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn	4 accélérations de 1'	Z2 Z3	Sortie en continu avec 4 accélérations progressives de 1' espacées au minimum de 4' Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z2	Sortie en continu sans rythme particulier	Minéral drink
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn	3 accélérations de 2' + 4 sprints de 50m	Z2 Z3	Sortie en continu avec 3 accélérations progressives de 1' espacées au minimum de 3' + 4 sprints de 50m à placer quand vous le voulez Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant

**Semaine 3**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	65mn	4 accélérations de 2'	Z2 Z3	Sortie en continu avec 4 accélérations progressives de 2' espacées au minimum de 3' Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	50mn	4 sprints de 40m	Z2 Z3	Au cours de la sortie vous effectuerez quand vous le sentirez 4 sprints d'environ 40m en montée si possible Séance d'étirements en fin	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou barre VO2 Max avant de partir
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Test	60mn	Parcours Test	Z3-Z4-Z5	Cette séance est composé d'un test de terrain. Vous effectuerez sur un parcours d'une quinzaine de minutes composé d'une montée et d'une descente, ce test va vous permettre d'obtenir des repères. Vous essayerez de faire le meilleur temps possible, attention à bien gérer votre intensité, le test optimum serait de terminer avec une intensité continu sur tout le test. Prenez un maximum de temps de passage pour vous permettre d'avoir des repères lors de votre prochain test	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant

**Semaine 4**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing récupération	40mn		Z1-Z2	Séance très souple avec une séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing récupération	45mn		Z1-Z2	Séance très souple avec une séance d'étirements en fin	Minéral Drink Pour protéger votre capital articulaire pensez à débuter une cure d'Artosamine

**Semaine 5**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Intensité	80mn		Z2 Z3	Séance soutenue de 1h20, pendant laquelle vous effectuerez des montées en rythme, pas plus de 5'. Le parcours doit être vallonné avec une alternance de montée descente. Si le parcours ne le permet pas, vous effectuerez 3 séquences de 5' soutenues entrecoupées de 4' de récupération	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant ou pendant 1 OverBlast pendant
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	50mn		Z2	Sortie en continu sur un rythme régulier	Minéral Drink
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Intensité	75mn		Z2 Z3	Séance rythmée en descente, vous effectuerez les descentes rapidement en prenant bien en compte le gainage de votre corps et la recherche de vos appuis.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant ou pendant Barre Elite Fitness après le sortie BCAA le soir

**Semaine 6**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z2	Sortie en continu sur un rythme souple	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	75mn	2x6'	Z2 Z3	Séance en nature avec 2 séquences de 6' rythmées. Essayer de jouer avec le terrain, vos séquences ne doivent pas forcément être effectuées sur des sections montantes	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort 1 barre VO2 Max avant ou pendant Elite fitness barre pendant Minéral Drink après l'effort BCAA le soir
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	90mn		Z2 Z3	Sortie longue à effectuer sur un parcours vallonné en nature. Pensez à bien vous hydrater et vous alimenter pendant la sortie sous peine d'affaiblir de trop votre organisme	Brownie Multisports Boisson VO2 Max ou Isotonic Power Barre VO2 Max + Elite Fitness OverBlast BCAA le soir

**Semaine 7**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	50mn	6 sprints de 40m	Z2	Sortie en continu avec 6 sprints de 40m environ en montée	Minéral Drink

Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	70mn	10'	Z2 Z3	Séance en nature avec 1 séquence de 10' rythmée. Essayer de jouer avec le terrain, vos séquences ne doivent pas forcément être effectuées sur une partie montante.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant l'effort 1 barre VO2 Max avant ou pendant Elite fitness barre pendant Minéral Drink après l'effort BCAA le soir

Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Rando sportive	3h		Z2 Z3	Sortie Randonnée sportive vallonnée, à effectuer sur un rythme régulier (principalement Z2) avec sac à dos et bâtons télescopiques si vous les utilisez. Quand vous pourrez, vous effectuerez les descentes en trotinant afin de vous renforcer. Pensez à bien vous alimenter et vous hydrater	Brownie Multisports Boisson VO2 Max ou Isotonic Power Barre VO2 Max + Elite Fitness OverBlast BCAA le soir

**Semaine 8**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing récupération	40mn		Z1-Z2	Séance très souple suivie d'une séance d'étirement	Minéral Drink après l'effort

Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn	3 sprints	Z1-Z2	Séance en nature avec 3 sprints de 50m	Minéral Drink après l'effort

**Semaine 9**

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Test	75mn	Parcours Test	Z3-Z4-Z5	Vous effectuerez votre parcours test le plus rapidement possible. Prenez vos temps de passage pour vous donner des repères	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant Overblast pendant le test

Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn		Z2	Sortie en sous bois si possible sur un rythme régulier. Séance d'étirements	Minéral Drink après l'effort

Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	120mn		Z2 Z3	Sortie longue à effectuer sur un parcours vallonné en nature. Pensez à bien vous hydrater et vous alimenter pendant la sortie sous peine d'affaiblir de trop votre organisme. Optez pour un sac à dos et si vous le souhaitez les bâtons afin de vous habituez à les manipuler	Brownie Multisports Boisson VO2 Max ou Isotonic Power Barre VO2 Max + Elite Fitness OverBlast BCAA le soir

### Semaine 10

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z1-Z2	Sortie footing souple Séance d'étirement après la sortie	Minéral Drink après l'effort
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Intensité	75mn	2x10'/5'	Z2 Z3	Séance d'intensité composée de 2 séquences de 10' en Z3 suivies de 5' de récupération active. Vos séquences d'intensité peuvent être effectuées sur votre parcours test ou sur un parcours vallonné pas forcément qu'en montée.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant ou pendant 1 barre Elite Fitness pendant Minéral Drink en fin de séance BCAA le soir
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	90mn		Z2	Sortie en continu sur un rythme régulier avec la possibilité d'alterner marche/course dans les montées.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant ou pendant 1 barre Elite Fitness pendant Minéral Drink en fin de séance BCAA le soir

### Semaine 11

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	45mn		Z1-Z2	Sortie footing souple Séance d'étirement après la sortie	Minéral Drink après l'effort
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Intensité	75mn	2x15'/8'	Z2 Z3	Séance d'intensité composée de 2 séquences de 15' en Z3 suivies de 8' de récupération active. Vos séquences d'intensité peuvent être effectuées sur votre parcours test ou sur un parcours vallonné pas forcément qu'en montée.	Boisson VO2 Max ou Isotonic Power pendant la sortie ou 1 barre VO2 Max avant ou pendant 1 barre Elite Fitness pendant Minéral Drink en fin de séance BCAA le soir
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	60mn		Z1-Z2	Sortie sur un rythme continu sans accélération particulière Séance d'étirement après la sortie	Minéral Drink après l'effort

### Semaine 12

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	40mn		Z1-Z2	Sortie très souple Séance d'étirement après la sortie	Minéral Drink après l'effort
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...	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)