

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 plus 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 Séance d'étirements en fin	Minéral drink
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	70mn		Z2	Sortie en continu 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		Z2 Z3	Sortie sur un rythme régulier sans accélération particulière 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, un test pour 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 les montées en rythme, pas plus de 5'. Le parcours doit donc être vallonné avec une alternance de montée descente. Si le parcours ne le permet pas, vous effectuerez 3 séquences de 5' soutenues en Z3	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	45mn		Z2	Sortie en continu sur un rythme régulier Séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 3	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance longue	90mn		Z2 Z3	Sortie longue à effectuer sur un parcours vallonné en nature, vous alternerez marche/course. 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 6

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	40mn		Z1-Z2	Sortie en continu sur un rythme souple Séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	75mn	3x6'	Z2 Z3	Séance en nature avec 3 séquences de 6' rythmées en Z3 avec au minimum 4' de récupération entre chaque séquence. 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
Séance longue	2h		Z2 Z3	Sortie longue à effectuer sur un parcours vallonné en nature, vous alternerez marche/course. Si vous les utilisez en course, prenez vos bâtons et votre sac à dos pour vous habituez. 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	40mn		Z1-Z2	Sortie souple en récupération Séance d'étirements en fin	Minéral Drink
Séance 2	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance Fartlek	70mn	2x10'	Z2 Z3	Séance en nature avec 2 séquences de 10' rythmée en Z3. 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	4h30		Z2 Z3	Sortie Randonnée sportive, 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	40mn		Z1-Z2	Séance très souple suivie d'une séance d'étirement	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	55mn		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	2h		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. Au cours de la sortie, exercez vous à descendre avec du rythme afin de renforcer votre musculature. Attention en fin de séance, vos réflexes seront moins présents	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	40mn		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	3x10'/6'	Z2 Z3	Séance d'intensité composée de 3 séquences de 10' en Z3 avec 6' de récupération active entre chaque séquence. 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	4h		Z2	Dernière sortie très longue en nature avant votre objectif. Pensez à vous alimenter et vous hydrater durant toute la sortie, ce type de séance est très exigeante pour votre organisme. Il ne faut pas trop le fatiguer si vous voulez qu'il récupère. Au besoin, préparez vous un Brownie Multisports le matin avant d'aller courir afin d'optimiser vos stocks. Au cours de la sortie vous alternerez marche/course dans les montées.	Brownie Multisports Boisson VO2 Max ou Isotonic Power Barre VO2 Max avant de partir suivant l'heure du dernier repas OverBlast ingéré progressivement pendant la séquence d'intensité Elite Fitness barre BCAA le soir

Semaine 11

Séance 1	Durée	Exercice	FC	Consignes particulières	Conseil Nutritionnel
Séance footing	40mn		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'	Z2 Z3	Séance d'intensité composée de 2 séquences de 15' en Z3 avec minimum 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 Long				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)