



Séances spécifiques tapis de course orientées Trail

Objectifs ; travailler progressivement, travail type montagne, gain de résistance

Ne pas confondre % de pente et % de VMA

Au début vous pouvez marcher lorsque vous êtes en pente. Ensuite lorsque vous êtes à l'aise vous pouvez alterner marche/course en augmentant très légèrement la vitesse. Lorsque vous serez très à l'aise, vous pourrez courir au moins les ¾ du temps

Cela **ne sert à rien d'aller trop vite**, en pente, même une fois aguerri car quoi qu'il en soit en montagne vous n'arriverez pas à courir au-delà de 8 km/h

Il ne sert à rien non plus de mettre trop de % de pente, vous risquez une sur fatigue, la blessure. Les côtes en montagnes sont longues et régulières. 12% est idéal. 10% au début et 14% au bout de quelques années

Il faut intercaler à ces séances de tapis des séances de vitesse et des séances de résistance (ne jamais enchaîner que les séances tapis)

Je conseille fortement de faire au moins une fois par semaine une **séance de renforcement des cuisses et mollets** (demi-squats, fentes avant en plante de pieds, montées/descentes mollets) avec charge lourde et en fréquence

Également avec des haltères, **travailler l'arrière des bras** pour favoriser l'utilisation de bâtons

Vous pouvez remplacer une séance de côtes en forêt par une de ces séances au cours d'une préparation spécifique

Séance 1 :

20' à 60% VMA+ 3x 300m à 10% pente et 5 km/h (récup 300m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 2 :

20' à 60% VMA+ 3x300m à 12% pente et 5 km/h (récup 300m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 3 :

20' à 60/65% VMA+ 3x500m à 10% pente et 5 km/h (récup 300m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 4 :

25' à 60% VMA+ 3x 500m à 12% pente et 5 km/h (récup 500m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 5 :

25' à 60/65% VMA+ 3x800m à 10% pente et 5 km/h (récup 500m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 6 :

20' à 60% VMA+ 3x800m à 12% pente et 5 km/h (récup 500m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 7 :



25' à 60/65% VMA+ 3x 1000m à 10% pente et 5,5 km/h (récup 300m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 8 :

20' à 60% VMA+ 4x1000m à 12% pente et 5 km/h (récup 500m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 9 :

25' à 60/65% VMA+ 3x300m à 12% pente et 5 km/h (récup 300m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 10 :

25' à 60/65% de VMA+ 2X 2000m à 12% pente et 5km/h (récup 1000m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 11 :

30' à 60/65% de VMA+ 3000m à 10/12% pente et 5/6km/h+ 10' à 60% VMA

Séance 12 :

25' à 60/65% VMA+ 3x2000m à 10% pente et 5/6 km/h (récup 500m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 13 :

25' à 60/65% VMA+ 6x1000m à 12% pente et 5/6 km/h (récup 300m 0% pente à 65%)+ 10' à 60% VMA

Séance 14 :

30' à 60/65% de VMA+ 6000m à 12% pente et 5/7km/h+ 10' à 60% VMA

Séance 15 :

30' à 60/65% de VMA+ 2X 3000m à 10/12% pente et 5/7km/h+ 10' à 60% VMA

Séance 16 :

20' à 60/65% de VMA+ 9000m à 12% pente et 6km/h+ 10' à 60% VMA

Hydratez-vous à raison d'une gorgée d'eau toutes les 20 minutes

Vous pouvez lorsque vous marchez, utiliser des bâtons, cf. photo ci-dessous. Très efficace et permet un vrai travail d'acclimatation pour les bras

