



## 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  $\frac{3}{4}$  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 lourdes 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

