

FICHES D'ENTRAINEMENT en **TRAIL RUNNING**



SPECIFIQUE ALPINRUNNING



Table des entraînements

SEUIL

3x 8min

circuit dynamique
circuit avec dénivelé
circuit escarpé

FRACTIONNE COURT

10x 1min

Forte pente, 1min
Forte pente, alternance 1min / 30s
Forte pente 40s suivi d'un plat 20s

ALLURE CIBLE

Trail & kmv

Circuit vallonné
Côte

FRANCHISSEMENT

Blocs

Parcours d'escalade

FRACTIONNE LONG

8x 3min

Escalier
Pente modérée, route
Forte pente, sentier
Très forte pente, prairie

VITESSE

3x 10x 30'/30'

Sprints
Sprints + chaise

ESCALIERS

Exercices spécifiques

Echauffement/musculation

BASE FONCIERE

Footing

Allure modérée

TRAVAIL EN SEUIL

3x8min (résistance)

3 répétitions de 8min d'effort de seuil (mix côte-descente-plat, 93-95%FCM).
2min de footing entre les répétitions.

Objectif : finir au même point pour les 3 répétitions (régularité).

Echauffement :

1. 15min footing
2. Etirements actifs
3. Sprints 50m, ou montées 30s
4. Exercices escalier

Version 1 : circuit dynamique

Vitesse moyenne cible : 14-16km/h

Distance boucle : 1km (8min = 2 boucles environ).

Description boucle : circuit de santé ou type cyclo-cross. Petits sentiers, faux plats montant et descendant, raidillons, petit escalier, virages serrés, relances multiples, devers. Alternative : terrain de bicross (excellent stade de trail !).

Dénivelée positive sur 8min: 60m max

Version 2 : circuit avec dénivelé

Vitesse moyenne cible : 12-14km/h

Distance boucle : 600m (8min = 3 boucles environ).

Description boucle : boucle composée d'un premier segment en côte, d'un second en descente, puis d'un plat. Segment en côte idéalement irrégulier avec des portions raides et d'une portion milieu roulante pour travailler la relance.

Dénivelée positive sur 8min: 100m max



Version 3 : circuit escarpé

Vitesse moyenne cible : <10km/h

Distance boucle : 1km environ (8min = 1 boucle).

Description boucle : une compilation des pires passages. La boucle doit intégrer un premier segment difficile en côte à courir, suivi d'un segment en descente scabreuse, puis d'une zone technique (franchissements, pierrier), pour finir dans un segment en côte dans éboulis en marche. Les minutes de repos (> 2min ici) entre les répétitions seront faites en escalade facile.

Dénivelée positive sur 8min: >100m



TRAVAIL EN FRACTIONNE LONG

8x3min (résistance)

8 répétitions d'environ 3min d'effort de seuil en côte (93-97%FCM).

Récupération en descendant au point de départ, en souplesse.

Objectif : gagner 5 à 10s entre première et dernière répétition (régularité).

Echauffement :

1. 15min footing
2. Etirements actifs
3. Montées de 30s
4. Exercices escalier (optionnel)

Version 1 : escalier

Protocole 1 : courir 2 par 2 les marches en vitesse de seuil, en intégrant éventuellement des tronçons en 1 par 1 pour varier le rythme. L'exercice se décline en escalier raide régulier mais aussi en escalier irrégulier avec paliers. Le temps de montée peut être rabaissé à 2min30, voire 2min.

Protocole 2 : alterner chaque 10s environ des tronçons en course 2 par 2 et des tronçons en marche rapide 2 par 2 ou 3 par 3 (déroulé complet de pied). Préférez un escalier peu abrupt avec des marches profondes pour favoriser la vitesse et une foulée proche de la course.

Dénivelée positive escalier : 60m-80m

Version 2 : pente modérée, route

Protocole : courir à allure régulière, en soignant la position du haut du corps.

Dénivelée positive pente : 60m environ

Version 3 : forte pente, sentier

Protocole : courir à allure régulière, en soignant la position du haut du corps et l'attaque en pointe des pieds. Une descente VTT est un excellent spot.

Configuration appropriée en cas de conditions humide ou boueuse.

Dénivelée positive pente : 60m-70m

Version 4 : très forte pente, prairie

Protocole : courir à allure régulière. Alternance course/marche si très raide.

Dénivelée positive pente : 70m-80m

Un session d'entraînement peut **combiner** les différentes versions.

TRAVAIL EN FRACTIONNE COURT

10x1min

10 répétitions de 1min d'effort très soutenu (95-97%FCM).

Récupération en descendant au point de départ, en souplesse, à la même vitesse que la montée, soit 1min.

Objectif : gagner 3 à 5s entre première et dernière répétition (régularité).

Echauffement :

1. 15min footing
2. Etirements actifs
3. Montées de 30s/15s (alternance allure modérée et sprint)

Version 1 : forte pente, 1min

Configuration : route, inclinaison 15% minimum, 18%-20% idéal.

Protocole : courir à allure régulière, en soignant la position du haut du corps et le déroulé du pied. Pas de technique en pointe de pied ici.

Dénivelée positive : 33m (vitesse verticale cible : 2000m/h).

Version 2 : forte pente, alternance 1min / 30s

Configuration : route, inclinaison 15% minimum, 18%-20% idéal.

Protocole : Idem que version 1 avec une alternance entre montée complète sur 1min et montée réduite sur 30s (sprint)

Dénivelée positive : 33m total (2000m/h), 18m intermédiaire (>2000m/h)

Version 3 : forte pente suivi d'un plat

Configuration : route 20% sur 22m de dénivelée (longueur 110m) puis plat ou faux plat montant sur une longueur de 90m.

Protocole : courir à allure régulière sans sprinter sur le tronçon en forte pente, puis privilégier la relance sur le plat en accélérant continument.

Dénivelée positive : 22m sur tronçon en forte pente.

Pour les 3 exercices, finir avec 15min de footing, en incluant 5min d'allure sur plat (~15km/h).



TRAVAIL EN VITESSE

3x 10x 30'/30'

3 séries de 10 répétitions de 30secondes à vitesse max (>VMA sur plat).
30s en marchant entre chaque répétition, 3min de repos entre chaque série.
Objectif : soigner l'accélération progressive et travailler la foulée.

Echauffement :

1. 15min footing
2. Etirements actifs
3. Sprints 50m

Version 1 : sprints

Configuration : piste d'athlétisme, terrain vague ou pelouse.

Protocole :

Première série : 10 x30'/30' en ligne droite.

Seconde série : 10 x30'/30' en effectuant un maximum de virages sérés, virevoltes, petits pas. L'objectif est de travailler les appuis. Pelouse préférée.

Troisième série : 10 x30'/30' sur un aller/retour en ligne droite. L'objectif est de travailler l'accélération et la décélération.

Dénivelée positive : 0m

Version 2 : sprints + chaise

Configuration : faux plat-montant, côte ou escalier pas trop raide.

Protocole : il s'agit ici d'une variante du protocole précédent, en modifiant la deuxième série en 10x 30'/1min.

avec 1min = 10' repos puis 45' chaise (muscu) puis 5' repos

Dénivelée positive : 5m-10m par sprint



TRAVAIL EN ALLURE CIBLE

Trail & kmv

Parcours à effectuer à l'allure de "course" autour de 90%FCM.

Objectif : trouver sa gamme de vitesses optimales, en trail court et kmv.

Echauffement :

1. 15min à 20min de footing
2. Etirements actifs

Version 1 : circuit vallonné

Configuration : route, chemin, sentier.

Protocole 1 : maintenir une allure de course durant 20min.

Finir la session en footing sur 15min.

Protocole 2 : alterner une phase à allure de course durant 10min avec une phase de footing sur 5min. A répéter 3 fois.

Finir la session en footing sur 10min.

Protocole 3 : alterner aléatoirement suivant la configuration du terrain, ou des jolies filles croisées, une phase à allure de course avec une phase de footing.

Méthode de **fartlek**, ludique et efficace.

Durée de l'exercice : 50min max.

Dénivelée positive : 200m minimum

Version 2 : côte

Configuration : chemin, sentier.

Protocole : maintenir une allure cible de kilomètre vertical sur 20min.

A répéter 2 fois si bonne forme, en améliorant le temps à la 2nd montée.

90-95%FCM ici.

Dénivelée positive : 400 à 500m

TRAVAIL EN ESCALIERS

Exercices spécifiques

Atelier de travail en escalier.

Focus de l'effort en phase de montée. Repos en redescendant, en souplesse.

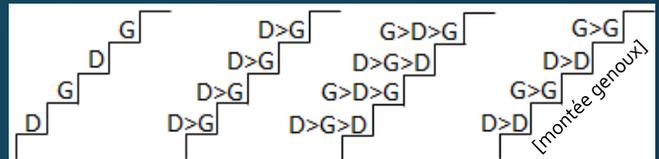
Objectif : échauffement actif, coordination, et renforcement musculaire.

Echauffement :

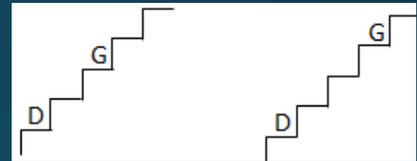
15min footing

Exercices : échauffement/musculation

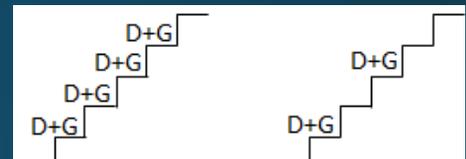
1 [buste droit] [piétinement] [vélocité]



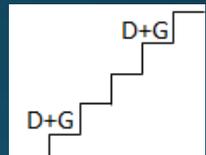
2 [buste droit] [blocage-étirement] puis [rapide]



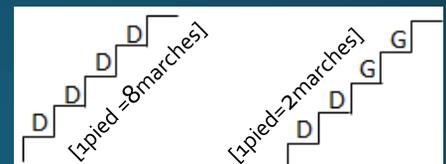
3 [buste droit] [pieds joints] [sauts rythmés]



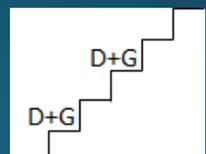
4 [vers l'avant] [pieds joints] [blocage en squat]



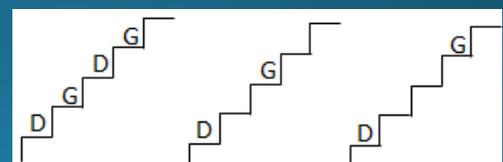
5 [normal] [sur 1 jambe] [plat des pieds]



6 [vers l'avant] [pieds joints] [sauts grenouille]



7 [normal] [course] [vélocité] [puissance]



TRAVAIL EN FRANCHISSEMENT

Blocs

3 tours ou plus à effectuer sur parcours de franchissement de blocs.

Objectif : travailler les techniques d'escalade et de crapahutage en forte sollicitation cardio. Escalade, désescalade, traversée. Relance entre blocs.

Echauffement :

1. Escalade en bloc (en chaussons, 1h ou plus)
2. 15min footing
3. Etirements actifs
4. Escalade en bloc (en baskets bien sur!)

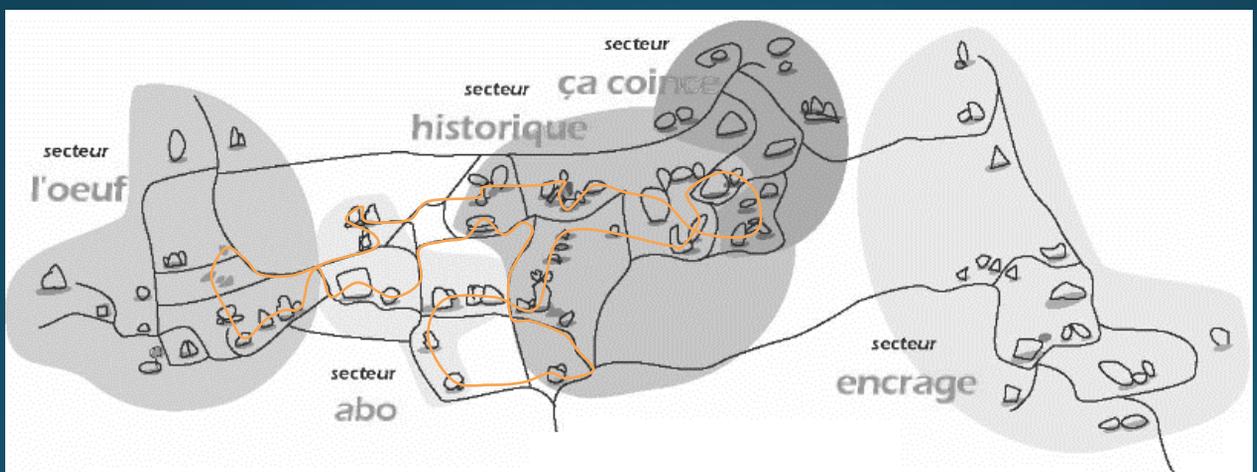
Parcours d'escalade

Configuration : zone d'escalade de bloc en extérieur.

Protocole : se tracer un itinéraire (complexe) entre et sur les blocs pour une durée d'un tour de 15min environ. Difficulté comprise entre 3 et 5. L'idée est un franchissement et un enchaînement rapide, avec quelques blocages en difficulté. Intégrer en fin de boucle un segment de running pur sur 3min environ. Le nombre de blocs à franchir doit être de 30 minimum (mon circuit à Yzeron comprends 49 blocs et traversées, en escalade et désescalade).

Boucle à effectuer plusieurs fois avec un temps de repos de 5min (repos actif en escalade ou en étirements actifs bras/jambes).

Dénivelée positive : -/-



TRAVAIL EN BASE FONCIERE

Footing & Allure modérée

*Sortie de repos actif (footing),
ou sortie à allure modérée.*

Objectif : fil rouge de l'entraînement, il s'agit ici de la base foncière qui ne peut se faire qu'à travers les footing et le travail à allure modérée situé entre 80-85%FCM.

Echauffement :

Etirements actifs

Version 1 : footing

Configuration : très peu de dénivelée, sur chemin de préférence (moins traumatisant)

Protocole : 60-65%FCM, pour une durée de 50min max.

Possibilité d'intégrer des exercices d'escaliers faciles pour délasser les muscles.

Version 2 : sortie longue / allure modérée

Configuration : circuit varié présentant une dénivelée modérée, sur chemin de préférence (moins traumatisant)

Protocole : 65-80%FCM pour une durée d'1h30 max.

L'homme est né pour courir. Il peut parcourir de très longues distances mais à condition de VARIER la vitesse.

Véronique Billat