

### Préparation générale - semaine 1

1	1h de footing à allure modérée
2	2 séries de 8 x (30'' vite* - 30'' récupération en trottinant) Récup 2' en trottinant entre les séries
3	1h de footing à allure modérée + 7 sprints de 100m

### Préparation générale - semaine 2

1	1h de footing à allure modérée
2	12 x (1' vite* - 1' récupération en trottant)
3	1h15 de footing vallonné à allure modérée + 7 sprints de 100m

### Préparation générale - semaine 3

1	2 séries de 5 x (45'' rapide en côte / récup en descente) avec récup 2' entre chaque
2	1h de footing à allure modérée
3	2 séries de 10 x (30'' vite* / 30'' récup en trottant) avec récup 2' entre

### Préparation générale - semaine 4

1	1h de footing à allure modérée
2	12 x (1' vite* - 45'' récupération en trottant)
3	1h30 de footing à allure modérée dont 15' à 85%FCM (allure marathon) débutées 25' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

### Préparation générale - semaine 5

1	12 x (1' vite* - 45'' récupération en trottant)
2	1h15 de footing à allure calme
3	45' de footing à allure calme + 7 sprints de 100m
4	Course nature, idéalement en compétition.

\* : VMA à VMA + 2 km / h

### Préparation générale - semaine 6

1	Lendemain de la course : 30' de footing à allure calme + 7 sprints de 100m
2	3 séries de 8 x (30'' vite* / 30'' en trottant) avec 2' de récup entre chaque
3	1h15 de footing à allure modérée + 7 sprints de 100m

### Préparation spécifique - semaine 1

1	6 x (3' vite* / 1'30'' en trottant)
2	1h15 de footing vallonné à allure modérée + 7 sprints de 100m
3	2 séries de 8 x (1' vite* / récup en descente souple) Récup 2' en trottant entre chaque

### Préparation spécifique - semaine 2

1	1h de footing à allure calme
2	5 x (4' vite* / 2' en trottant)
3	1h30 de footing vallonné à allure modérée dont 25' à 85%FCM (allure marathon) débutées 35' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

### Préparation spécifique - semaine 3

1	8 x (2' rapide en côte / récup 1' en descente souple)
2	1h15 de footing vallonné à allure calme
3	4 x (6' vite* / 2' récup en trottant)
4	1h45 de footing vallonné à allure modérée dont 30' à 85%FCM débutées 40' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

### Préparation spécifique - semaine 4

1	2 séries de 7 x (1' rapide en côte / récup en descente souple) Récup 2' entre chaque
2	1h de footing à allure calme
3	4 x 8' vite*, récup 2' en trottant entre chaque
4	1h30 de footing vallonné à allure modérée

\* : VMA à VMA + 2 km / h

Préparation spécifique - semaine 5	
1	12 x (30'' vite* / 30'' récup en trottant)
2	45' de footing à allure calme + 5 sprints de 100m
J-2	Repos
J-1	Footing léger (maxi 30') + 3 sprints de 100m
J	Trail objectif

\* : VMA à VMA + 2 km / h