

| Préparation générale - semaine 1 | |
|---|---|
| 1 | 2 séries de 8 x (30'' vite* - 30'' récupération en trottinant) Récup 2' en trottinant entre les séries |
| 2 | 1h de footing à allure modérée |
| 3 | 12 x (1' vite* / 1' en trottant) |
| 4 | 1h de footing vallonné à allure modérée |

| Préparation générale - semaine 2 | |
|---|--|
| 1 | 2 séries de 5 x (45'' vite* - récupération en descente souple) Récup 2' en trottinant entre les séries |
| 2 | 1h de footing à allure modérée |
| 3 | 2 séries de 10 x (30'' vite* - 30'' récupération en trottinant) Récup 2' en trottinant entre les séries |
| 4 | 1h15 de footing vallonné à allure modérée |

| Préparation générale - semaine 3 | |
|---|--|
| 1 | 12 x (1' vite* / 45'' récup en trottant) |
| 2 | 1h de footing à allure modérée |
| 3 | 2 séries de 6 x (1' rapide en côte / récup en descente) avec récup 2' entre chaque |
| 4 | 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 4 | |
|---|---|
| 1 | 3 séries de 8 x (30'' vite* / 30'' récup en trottant) avec récup 2' entre |
| 2 | 1h de footing à allure calme |
| 3 | 6 x (3' vite* / 1'30'' en trottant) |
| 4 | 1h45 de footing vallonné à allure modérée |

* : VMA à VMA + 2 km / h

Préparation générale - semaine 5

| | |
|---|---|
| 1 | 10 x (1' rapide en côte - récupération en descente souple) Récup 2' en trottinant entre les séries |
| 2 | 1h de footing à allure calme |
| 3 | 5 x (4' vite* / 2' en trottant) |
| 4 | 1h de footing à allure calme |
| 5 | Course nature, idéalement en compétition. |

Préparation générale - semaine 6

| | |
|---|--|
| 1 | Lendemain de la course : 30' de footing à allure calme + 7 sprints de 100m |
| 2 | 2 séries de 10 x (30'' vite* / 30'' en trottant) avec 2' de récup entre chaque |
| 3 | 2 séries de 6 x (1' rapide en côte / récup en descente souple) – récup 2' entre chaque |
| 4 | 1h30 de footing à allure modérée |

Préparation spécifique - semaine 1

| | |
|---|--|
| 1 | 2 séries de 8 x (1' rapide en côte / 1' en descente souple) avec récup 2' entre chaque |
| 2 | 1h de footing vallonné à allure modérée |
| 3 | 6 séries de (3' vite* / 1'30'' en trottant) avec récup 2' en trottant entre chaque |
| 4 | 1h30 de footing vallonné (entre 300 et 500mD+) à allure modérée |

Préparation spécifique - semaine 2

| | |
|---|---|
| 1 | 8 x (2' vite* / 1' en trottant) |
| 2 | 1h de footing à allure calme |
| 3 | 4 x 6' à allure 10 km course sur route, récup 2' entre chaque |
| 4 | 1h45 de footing vallonné (entre 300 et 500mD+) à allure modérée |

* : VMA à VMA + 2 km / h

| Préparation spécifique - semaine 3 | |
|---|--|
| 1 | 1h de footing à allure calme |
| 2 | 15 x (1' rapide en côte / récup en descente souple) avec récup 2' entre chaque |
| 3 | 1h de footing à allure calme |
| 4 | 3 x 8' à allure 10 km course sur route, récup 2' entre chaque |
| 5 | 2h de footing vallonné (entre 300 et 500mD+) à allure modérée |

| Préparation spécifique - semaine 4 | |
|---|--|
| 1 | 3 séries de (3' – 2' – 1' vite* / récup 1' en trottant) avec récup 2' entre chaque |
| 2 | 1h de footing à allure calme |
| 3 | 12'-10'-8' vite*, récup 2' en trottinant entre chaque |
| 4 | 1h de footing à allure calme |
| 5 | 1h30 de footing vallonné dont 25' à allure modérée (85% FCM) |

| Préparation spécifique - semaine 5 | |
|---|---|
| 1 | 12 x (30'' vite* / 30'' récup en trottant) |
| 2 | 45' de footing à allure calme + 5 sprints de 100m |
| 3 | 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