

Préparation générale - semaine 1	
1	3 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	1h30 de footing vallonné à allure modérée dont 20' à 85%FCM (allure marathon) débutées 30' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

Préparation générale - semaine 2	
1	3 séries de 10 x (30' vite* - 30' récupération en trottinant) Récup 2' en trottinant entre les séries
2	1h de footing à allure modérée
3	3 séries de (3' - 2' - 1' vite* / 1' en trottant) avec récup 2' en trottant entre chaque
4	1h45 de footing vallonné à allure modérée dont 30' à 85%FCM (allure marathon) débutées 40' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

Préparation générale - semaine 3	
1	15 x (1' rapide en côte / 1' en descente souple)
2	1h de footing à allure modérée
3	6 x (4' vite* / 2' en trottant)
4	2h de footing vallonné dont 40' à 85%FCM (allure marathon) débutées 50' avant la fin de la séance afin de ménager 10' de retour au calme

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

Préparation générale - semaine 5	
1	2 séries de 8 x (1' vite* - 45'' récupération en trottinant) Récup 2' en trottinant entre les séries

* : VMA à VMA + 2 km / h

2	1h de footing à allure calme
3	5 x (4' vite* / 2' en trottant)
4	1h de footing à allure calme + 7 sprints de 100m
5	Trail court avec dénivelé, idéalement en compétition.

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	1h de footing à allure modérée
4	3 x 8' à allure 10 km course sur route, le tout sur un parcours nature vallonné

Préparation spécifique - semaine 1

1	2 séries de 8 x (1' rapide en côte / 1' en descente souple) avec récup 2' entre chaque
2	1h15 de footing vallonné à allure modérée
3	3 séries de (3' - 2' - 1' vite* / 1' en trottant) avec récup 2' en trottant entre chaque
4	1h45 de footing vallonné (> 1000mD+) à allure modérée

Préparation spécifique - semaine 2

1	6 x (3' rapide en côte / 1'30'' en descente souple)
2	1h15 de footing à allure calme
3	3 x 10' à allure 10 km course sur route, récup 2' entre chaque
4	4h de footing vallonné (> 1000mD+) à allure modérée

* : VMA à VMA + 2 km / h

Préparation spécifique - semaine 3	
1	1h de footing à allure calme
2	15 x (1'30'' rapide en côte / 1' en descente souple) avec récup 2' entre chaque
3	1h de footing à allure calme
4	4 x 8' à allure 10 km course sur route, récup 2' entre chaque
5	2h30 de footing vallonné (entre 700 et 1000mD+) à allure modérée

Préparation spécifique - semaine 4	
1	1h de footing à allure calme
2	5 x (1' vite* - récup 1') + 10 x (30'' vite* - 30'' récup) + 15 x (15'' vite* - 15'')
3	1h de footing à allure calme
4	12'-10'-8' vite allure 10 km route, récup 2' en trottinant entre chaque
5	1h30 de footing vallonné dont 40' à allure modérée (85% FCM)

Préparation spécifique - semaine 5	
1	1h de footing vallonné dont 10' à allure modérée (85% FCM)
2	45' de footing à allure calme + 5 sprints de 100m
3	30' 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