



LÉGÔ TRAIL

URBAIN - CAMPAGNE - FORÊT

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

LÉGÔ TRAIL - COURSE 10 KM - 10 SEMAINE

SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 20 min course (30s accélération +30s lent) 2/ 5 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 15 min course (échauffement) 2/ 5x(300m rapide + 100m lent)	Repos	course 40 min

SEMAINE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 20 min course (45s accélération +45s lent) 2/ 5 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	15 min course sur terrain de foot (10 largeurs vite + récup longueur)	Repos	course 45 min

SEMAINE 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 20 min course (10 x côtes de 30s + récup dans descente) 2/ 10 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 15 min course (échauffement) 2/ 5x(600m rapide + 200m lent)	Repos	course 50 min

SEMAINE 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 20 min course (échauffement) 2/ 8x (1 min rapide + 1 min lent) 3/ 10 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	15 min course sur terrain de foot (10 longueurs rapide, récup diagonale)	Repos	course 55 min

SEMAINE 5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20 min course (6x30s rapide + 20s repos 5x45s rapide + 30s repos 4x1 min rapide + 45s repos)	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 15 min course (échauffement) 2/ 3x(1000m rapide + 3min30 lent)	Repos	course de 1h

SEMAINE 6

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 20 min course (5x100m rapide + 100m lent 8x200m rapide + 200m lent 5x100m rapide + 100m lent) 2/ 10 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 20 min course (échauffement) 2/ 4x(600m rapide + 3min lent) 3/ 10 min récup	Repos	course de 1h

SEMAINE 7

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 40 min course (8x3 min à 90% FCM + 2 min lent) 2/ 10 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 20 min course (échauffement) 2/ 6x(20s rapide + 20s lent) 3/ 4x (30s rapid + 30s lent) 4/ 2x (1min rapide + 1min lent) 5/ 10 min récup	Repos	course de 1h 15


SEMAINE 8

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 30 min course (5x4 min à 90% FCM + 2 min lent) 2/ 10 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 20 min course (échauffement) 2/ 8x(2 min 95% FCM + 1min30 lent) 3/ 10 min récup	Repos	course 1h10

SEMAINE 9

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1/ 20 min course (5x1000m à 90% FCM + 2 min lent) 2/ 10 min récup	Repos	activité de renforcement musculaire (squat, gainage, abdo, yoga...)	Repos	1/ 50 min course (échauffement) 2/ 6x(100 m rapide +100 m lent)	Repos	course 1h

SEMAINE 10

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Repos	Repos	1/ 25 min course (échauffement) 2/ 2x(6x30s rapide+30s lent) Recup de 5 min entre les 2 et à la fin	Repos	Repos		15 à 20 min en récup

ⓘ Ce programme est à titre d'exemple libre à vous de choisir votre programme

NOTE SUR LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

- FCM : Fréquence Cardiaque Maximale (220 - âge ex: 220 - 50 ans= 170 pouls max)
- Assurez vous de bien vous échauffer avant chaque séance d'entraînement et de vous étirez après
- Ecoutez votre corps, reposez vous suffisamment et ajustez l'intensité en fonction de vos progrès et de vos sensations.
- Votre hygiène de vie est essentielle : buvez de l'eau, mangez sainement.
- En cas de doute veuillez consulter votre medecin.
- Toutes les fins de séances votre récupération doit être active (marche ou course lente)