



TRAIL : 20 KM

Programme de 12 semaines

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total KM
1	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance de côtes 6 x 30 sec à votre rythme sur 5 km	6 km Séance de VE	6 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	8 km Séance de VE, 15 dernières minutes au rythme prévu pour la course	8 km Séance de tempo	28 km
2	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance de Fartlek 5 x 1 min à votre rythme sur 5 km	8 km Séance de VE	8 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance en negative split	10 km Séance de tempo	36 km
3	5 km Séance de VE	Séance de côtes 3 x 2 min à votre rythme sur 5 km 1 x 30 sec en sprint	8 km Séance de VE	8 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance de VE, 2 derniers km au rythme prévu pour la course	10 km Séance de tempo	41 km
4	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance de Fartlek 5 x 1 min à votre rythme sur 5 km	5 km Séance de VE	8 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance en negative split	11 km Séance de tempo	34 km
5	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance de côtes 12 x 30 sec à votre rythme sur 5 km	8 km Séance de VE	10 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance de VE, 2 derniers km au rythme prévu pour la course	13 km Séance de tempo	41 km
6	5 km Séance de VE	Séance d'intervalles 2x200m, 2x400m, 2x800m	8 km Séance de VE	10 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	13 km Séance en negative split	15 km Séance de tempo	51 km
7	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance de Fartlek 10 x 1 min à votre rythme sur 5 km	8 km Séance de VE	11 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance de VE, 2 derniers km au rythme prévu pour la course	16 km Séance de tempo	45 km
8	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance d'intervalles 4x200m, 4x800m	8 km Séance de VE	11 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance en negative split	18 km Séance de VE, 6 derniers km au rythme prévu pour la course	47 km
9	8 km Séance de VE	Séance de côtes 12 x 30 sec à votre rythme sur 5 km	8 km Séance de VE	8 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	13 km Séance de VE, 6 derniers km au rythme prévu pour la course	18 km Séance de VE, 8 derniers km au rythme prévu pour la course	55 km
10	5 km Séance de VE	Séance d'intervalles 2x200m, 2x400m, 2x800m, 2x1000m	8 km Séance de VE	8 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	13 km Séance en negative split	16 km Séance de tempo	50 km
11	Vélo, natation, musculation ou Récupération active	Séance de Fartlek 10 x 1 min à votre rythme sur 5 km	8 km Séance de VE	8 km Séance de VE avec strides	Vélo, natation, cross fit ou musculation	10 km Séance de tempo	13 km Séance de VE, 6 derniers km au rythme prévu pour la course	39 km
12	Repos complet	8 km Séance de VE + 6 x 30 sec Fartlek	8 km Séance de VE	5 km Séance de VE ou récupération active	5 km Séance de VE + 3 x 30 sec Fartlek	Repos complet	Jour de la course 20 km trail	46 km