



TRAIL : 50 KM

Programme de 16 semaines

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total KM
1	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 45 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 16 km	Allure footing 60 min	
2	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 3 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 19 km	Allure footing 60 min	
3	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 45-50 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 22 km	Allure footing 60 min	
4	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 5 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Vélo, natation, cross fit ou musculation	Sortie longue 26 km	Allure footing 60 min	
5	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 50-55 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 30 km	Allure footing 60 min	
6	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 7 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 32 km	Allure footing 60 min	
7	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 60 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 26 km	Allure footing 60 min	
8	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 8 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 35 km	Allure footing 60 min	
9	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 65 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 26 km	Allure footing 60 min	
10	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 9 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 38 km	Allure footing 60 min	
11	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 70 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 26 km	Allure footing 60 min	
12	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 10 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 42 km	Allure footing 60 min	
13	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance terrain vallonné 70 min	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie longue 16-20 km Rythme prévu à la course	Allure footing 60 min	
14	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 8 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 30 min	Sortie courte 10 km Rythme prévu à la course	
15	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Séance de côtes 5 x 600 m	Allure footing 75-90 min + exercices de gainage	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Sortie courte 5 km Rythme prévu à la course	Allure footing 90 min	
16	Repos complet ou vélo, natation, ou récupération active	Allure footing 45-60 min + exercices de gainage	Allure footing 60 min	Repos complet	Repos complet	Allure footing 20-30 min	Trail 50 km	