



Plan d'entraînement 2025

Présenté par



Conseils avant de débiter

Un plan c'est un guide, pas une obligation! N'hésitez pas à déplacer les entraînements dans la semaine si l'horaire proposé ne convient pas à vos obligations.

Intégrer la course en continu en fonction de votre capacité. N'hésitez pas à marcher pendant les entraînements, ceux de route comme ceux de trail.

Courir en sentier le plus souvent possible, plus le terrain est spécifique à celui de la course (roche et racines), meilleure seront vos réflexes et vos capacités à courir en sentier.

Si vous n'avez jamais fait de dénivelé (monter et descendre en montagne), intégrez graduellement cette nouvelle variable dans votre entraînement pour éviter les blessures.

Pendant les longues sorties, pensez à tester votre stratégie de nutrition et tester votre équipement (chaussures, manteau, bas, etc).

Courir ne rime pas avec douleur. Si vous ressentez des douleurs en cours de parcours, pensez à consulter un professionnel de la santé rapidement pour ajuster le programme d'entraînement.

Semaine 1 - 23 juin

Lundi



20 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



20 min V1-2
(route ou trail)

Jeudi



Repos

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

30 - 40 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 2 - 30 juin

Lundi



25 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos ou
entraînement croisé

Mercredi



20 min V1-2
(route ou trail)

Jeudi



25 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

35 - 50 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 3 - 7 juillet

Lundi



25 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



25 min V1-2
(route ou trail)

Jeudi



30 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

45 - 60 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 4 - 14 juillet

Lundi



20 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



25 min V1-2
(route ou trail)

Jeudi



20 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou entraînement
croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

30 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 1 - 21 juillet

Lundi



25 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (route)
10 min V1
5 x 30 sec V4, 1 min récup
5 min V1

Jeudi



30 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

35 - 45 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 2 - 28 juillet

Lundi



30 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (route)
10 min V1
8 x 30 sec V4, 1 min récup
5 min V1

Jeudi



30 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou entraînement
croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)
40 - 60 min V1

Dimanche



Repos ou entraînement
croisé

Semaine 3 - 4 août

Lundi



30 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (route)
10 min V1
10 x 30 sec V4, 1 min récup
5 min V1

Jeudi



35 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)
50 - 65 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 4 - 11 août

Lundi



20 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



30 min V1-2
(route ou trail)

Jeudi



20 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou entraînement
croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

30 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 1 - 18 août

Lundi



25 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (route)
10 min V1
8 x 30 sec V5, 1 min récup
5 min V1

Jeudi



30 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)
45 - 60 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 2 - 25 août

Lundi



30 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (route)
10 min V1
10 x 30 sec V5, 1 min récup
5 min V1

Jeudi



35 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou entraînement
croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

60 - 70 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 3 - 1 septembre

Lundi



30 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (route)
10 min V1
12 x 30 sec V5, 1 min récup
5 min V1

Jeudi



45 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

70 - 90 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 4 - 8 septembre

Lundi



25 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



30 min V1-2
(route ou trail)

Jeudi



20 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou entraînement
croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)

35 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 1 - 15 septembre

Lundi



30 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (côte ou trail)
10 min V1
3 x 2 min montée V4/
descente V1
10 min V1

Jeudi



30 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)
60 - 80 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 2 - 22 septembre

Lundi



35 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (côte ou trail)
10 min V1
4 x 2min montée V4/
descente V1
10 min V1

Jeudi



40 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos ou
entraînement croisé

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)
80 - 90 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Semaine 3 - 29 septembre

Lundi



35 min V1-2
(route ou trail)

Mardi



Repos

Mercredi



Intensité (côte ou trail)
10 min V1
5 x 2min montée V4/
descente V1
10 min V1

Jeudi



45 min V1-2
(route ou trail)

Vendredi



Repos

Samedi



Longue sortie
(trail avec dénivelé)
90 - 100 min V1

Dimanche



Repos ou
entraînement croisé

Affûtage - 6 octobre

Lundi



Intensité (route)

10 min V1

15 x 30 sec V5 1 min récup

5 min V1

Mardi



Repos

Mercredi



30 min V1-2
(route ou trail)



Repos

Vendredi



Intensité (côte ou trail)

10 min V1

5 x 2min montée V4/
descente V1

10 min V1



Repos ou
entraînement croisé

Dimanche



Longue sortie
(trail)

45 min V1

Affûtage - 13 octobre

Lundi



Intensité (route)

10 min V1

10 x 30 sec V5 1 min récup

5 min V1

Mardi



Repos

Mercredi



25 min V1

(route ou trail)

Jeudi



Repos

Vendredi



Shake out run

10 min V1

5 min V2

5 min V3

Samedi



Course - 11 km 144m D+

Bonne course!

