



	4 séances par semaine	5 séances par semaine
Semaine 1	1h allure 1	3*6' (30"/30") rec entre: 1'30"
	1h30 allure Ecotrail dont 2x10' allure 3 rec : 1'30"	1h allure 1
	1h30 allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 2'10' allure 3 rec : 1'30"
	2h30 allure Ecotrail dont 3x15' allure 2 rec: 1'15"	1h30 allure Ecotrail
		2h30 allure Ecotrail dont 3*15' allure 2 rec: 1'15"
Semaine 2	1h allure 1	2*10' (45"/30"-30"/30") rec entre: 1'30"
	1h30 allure Ecotrail dont 2x12' allure 3 rec : 1'45"	1h allure 1
	1h30 allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 2'12' allure 3 rec : 1'45"
	2h45 allure Ecotrail dont 15' -20'-15' allure 2 rec: 1'15"	1h30 allure Ecotrail
		2h45 allure Ecotrail dont 15' -20'-15' allure 2 rec: 1'15"
Semaine 3	1h allure 1	10' (45"/30") - 8' (30"/30") - 4' (15"/15") rec entre: 1'30"- 1'
	1h30 allure Ecotrail dont 2x14' allure 3 rec : 1'45"	1h allure 1
	1h30 allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 2'14' allure 3 rec : 1'45"
	3h allure Ecotrail dont 20-15'-20' allure 2 rec: 1'15"	1h30 allure Ecotrail
		3h allure Ecotrail dont 20-15'-20' allure 2 rec: 1'15"
Semaine 4 allégée	1h30 dont 40' allure 2	2*9' (30"/30") rec entre: 1'30"
	1h allure Ecotrail	1h30 dont 40' allure 2
	1h allure Ecotrail dont 15' allure 3	1h allure Ecotrail
	2h allure Ecotrail	1h allure Ecotrail dont 15' allure 3
		2h allure Ecotrail
Semaine 5	1h allure 1	2*10' (45"/30"-30"/30") rec entre: 1'30"
	1h30 allure Ecotrail dont 2x16' allure 3 rec : 2'	1h allure 1
	1h30 allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 2'16' allure 3 rec : 2'
	3h15 allure Ecotrail dont 2x25' allure 2 rec: 1'30"	1h30 allure Ecotrail
		3h15 allure Ecotrail dont 2*25' allure 2 rec: 1'30"

	4 séances par semaine	5 séances par semaine
Semaine 6	1h allure 1	3*7' (1'/40"- 40"/20"- 40"/20") rec entre: 1'15"
	1h30 allure Ecotrail dont 2x18' allure 3 rec : 2'	1h allure 1
	1h30 allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 2'18' allure 3 rec : 2'
	3h30 allure Ecotrail dont 3x20' allure 2 rec: 1'30"	1h30 allure Ecotrail
		3h30 allure Ecotrail dont 3*20' allure 2 rec: 1'30"
Semaine 7	1h allure 1	2*10' (30"/30") rec entre : 1'30"
	1h30 allure Ecotrail dont 2x20' allure 3 rec : 2'	1h allure 1
	1h30 allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 2'20' allure 3 rec : 2'
	2h allure Ecotrail dont 2*30' allure 2 rec: 1'30"	1h30 allure Ecotrail
		2h allure Ecotrail dont 2*30' allure 2 rec: 1'30"
Semaine 8 allégée	1h allure Ecotrail	1h allure 1
	1h15 allure Ecotrail	1h allure Ecotrail
	1h30 allure Ecotrail dont 3x15' allure 2 rec: 1'30"	1h15 allure Ecotrail
	50' allure Ecotrail	1h30 allure Ecotrail dont 3*15' allure 2 rec: 1'30"
		50' allure Ecotrail
Semaine 9 très allégée	40' allure Ecotrail	40' allure Ecotrail
	Repos	Repos
	30' allure Ecotrail	30' allure Ecotrail
	repos	repos
	Ecotrail	Ecotrail

Remarques et précautions :

- Ce plan s'adresse à des coureurs aguerris ayant effectué au préalable une [préparation générale](#) leur permettant notamment d'assimiler les sorties longues. Il est généraliste donc forcément impersonnel et inadapté aux cas particuliers contrairement aux [plans personnalisés](#).
- L'allure EcoTrail est celle à laquelle que vous allez courir votre épreuve.
- L'allure 1 est une allure de footing en aisance respiratoire totale (65% de la VMA environ ou 70% de la FCM maximum)
- L'allure 2 est une allure de footing moyen (environ 1km/h plus vite que l'allure 1)
- L'allure 3 est une allure de footing rapide (environ 1km/h plus vite que l'allure 2)
- Les séances de fractionné court doivent t'être précédées d'un échauffement et suivies d'un retour au calme.