

PROGRAMME DE TRAIL DÉBUTANT EN 10 SEMAINES

"Ce programme de 10 semaines est conçu pour t'aider à progresser en endurance et à te familiariser avec le trail grâce à deux séances de course et une séance de renforcement par semaine. Prends du plaisir et découvre la nature en courant !"

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Séance 1	20-25 min de course continue sur terrain plat ou légèrement vallonné	20-25 min de course continue sur terrain plat ou légèrement vallonné	25-30 min de trail avec petites montées et descentes	25-30 min de trail avec petites montées et descentes	30-35 min de course avec sections vallonnées
Séance 2	20 min de course avec des sections de marche dans les montées	20 min de course avec des sections de marche dans les montées	10 min de course + 10 min d'exercices en côte (montée rapide/marche)	10 min de course + 10 min d'exercices en côte (montée rapide/marche)	Fartlek : 10 min d'échauffement, puis 5 x (1 min rapide / 1 min lente)
Renforcement	<p><u>Squats</u> : 3 séries de 10 répétitions.</p> <p><u>Fentes avant</u> : 3 séries de 8 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage frontal</u> (planche) : 3 séries de 20 à 30 secondes.</p>	<p><u>Squats</u> : 3 séries de 10 répétitions.</p> <p><u>Fentes avant</u> : 3 séries de 8 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage frontal</u> (planche) : 3 séries de 20 à 30 secondes.</p>	<p><u>Squats sautés</u> : 3 séries de 10 répétitions.</p> <p><u>Fentes arrière</u> : 3 séries de 10 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage latéral</u> : 3 séries de 20 secondes par côté.</p> <p><u>Pont fessier</u> : 3 séries de 12 répétitions.</p>	<p><u>Squats sautés</u> : 3 séries de 10 répétitions.</p> <p><u>Fentes arrière</u> : 3 séries de 10 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage latéral</u> : 3 séries de 20 secondes par côté.</p> <p><u>Pont fessier</u> : 3 séries de 12 répétitions.</p>	<p><u>Squats sur une jambe</u> (pistol squats assistés) : 3 séries de 6 répétitions par jambe.</p> <p><u>Fentes en marchant</u> : 3 séries de 12 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage avec jambes levées</u> : 3 séries de 30 secondes.</p> <p><u>Équilibre sur une jambe</u> : 3 séries de 30 secondes par jambe.</p>



	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10
Séance 1	30-35 min de course avec sections vallonnées	35-40 min de trail sur sentiers vallonnés	35-40 min de trail sur sentiers vallonnés	40-45 min de course sur terrain varié avec montées et descentes	40-45 min de course sur terrain varié avec montées et descentes
Séance 2	Fartlek : 10 min d'échauffement, puis 5 x (1 min rapide / 1 min lente)	20 min de course + 10 min de montée/descente (montée trottinée, descente marche)	20 min de course + 10 min de montée/descente (montée trottinée, descente marche)	10 min d'échauffement + 15 min de montée/descente (course montée, marche descente)	10 min d'échauffement + 15 min de montée/descente (course montée, marche descente)
Renforcement	<p><u>Squats sur une jambe</u> (pistol squats assistés) : 3 séries de 6 répétitions par jambe.</p> <p><u>Fentes en marchant</u> : 3 séries de 12 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage avec jambes levées</u> : 3 séries de 30 secondes.</p> <p><u>Équilibre sur une jambe</u> : 3 séries de 30 secondes par jambe.</p>	<p><u>Burpees</u> : 3 séries de 10 répétitions.</p> <p><u>Pistol squats</u> : 3 séries de 5 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage dynamique</u> (mouvement d'avant en arrière) : 3 séries de 30 secondes.</p> <p><u>Fentes latérales</u> : 3 séries de 12 répétitions par jambe.</p>	<p><u>Burpees</u> : 3 séries de 10 répétitions.</p> <p><u>Pistol squats</u> : 3 séries de 5 répétitions par jambe.</p> <p><u>Gainage dynamique</u> (mouvement d'avant en arrière) : 3 séries de 30 secondes.</p> <p><u>Fentes latérales</u> : 3 séries de 12 répétitions par jambe.</p>	<p>Circuit de renforcement complet :</p> <p><u>Squats sautés</u> : 10 répétitions</p> <p><u>Pistol squats assistés</u> : 6 répétitions par jambe</p> <p><u>Burpees</u> : 8 répétitions</p> <p><u>Gainage planche avec alternance des jambes</u> : 3 séries de 20 secondes</p> <p><u>Équilibre sur un pied avec mouvements de bras</u> : 3 séries de 20 secondes par jambe</p> <p>Répéter le circuit deux fois, avec 1 minute de repos entre chaque circuit</p>	<p>Circuit de renforcement complet :</p> <p><u>Squats sautés</u> : 10 répétitions</p> <p><u>Pistol squats assistés</u> : 6 répétitions par jambe</p> <p><u>Burpees</u> : 8 répétitions</p> <p><u>Gainage planche avec alternance des jambes</u> : 3 séries de 20 secondes</p> <p><u>Équilibre sur un pied avec mouvements de bras</u> : 3 séries de 20 secondes par jambe</p> <p>Répéter le circuit deux fois, avec 1 minute de repos entre chaque circuit</p>

