

■ PÉRIODE 1 – Reprise & VMA (2 sept. – 18 déc. 2025)

Objectif : VMA courte, relance, travail de pied, cross

Semaine	Mardi (optionnel)	Jeudi (principal)
1 – 02/09	Footing 45' + 5 lignes droites	8×100 m R=1'
2 – 09/09	Footing vallonné + 4×30'' côte	10×150 m R=1'15
3 – 16/09	6×200 m R=200m trot à 90% VMA	6×300 m R=1'30 à 90-95% VMA
4 – 23/09	3×400 m à 85% VMA	4×400 + 3×200 m R=1'30/1'
5 – 30/09	Footing relâché 45'	TEST VMA
6 – 07/10	4×40'' côte + renfo	6×300 m + 3×200 m à 95-100% VMA
7 – 14/10	5×150 m + gainage	5×400 m + 3×200 m
8 – 21/10	6×1' en côte	3×600 m + 3×300 m
9 – 28/10	4×200 m + gainage	2×800 m + 4×200 m
10 – 04/11	5×45'' côte + footing	Fartlek : 3×(3'/2'/1')
11 – 11/11	Footing vallonné + 4×300 côte	6×400 m + 3×200 m
12 – 18/11	Sortie longue 60'	3×600 m + 3×300 m
13 – 25/11	Fartlek : 1'/2'/3'/2'/1'	4×500 m + 4×200 m
14 – 02/12	Footing + gammes techniques	3×400 + 3×150 m (vif)
15 – 09/12	Ludique : relais/circuit	Relais courts ou pyramide rapide
16 – 16/12	Dernière sortie vallonnée	Allègement – clôture année

❄️ **Pause hivernale** du 23/12/25 au 1/01/26

■ PÉRIODE 2 – Travail spécifique 21/42 km & trail (6 janv. – 3 avril 2026)

Semaine	Mardi (optionnel)	Jeudi (principal)
1 – 06/01	Footing 60' vallonné	4×1000 m à 85-90% VMA R=2'
2 – 13/01	Sortie longue 12 km	5×1000 m à allure semi
3 – 20/01	4×2' en montée + descente trot	2×2000 m R=3' + PPG trail
4 – 27/01	4×4' trail seuil en parc	Fartlek 4-3-2-1' (×2) vallonné
5 – 03/02	Footing + gainage + 4×200 plat rapide	3×2000 m à AS21 ou 2×3000 m
6 – 10/02	Sortie trail 14-15 km	3×6' allure seuil (parc)
7 – 17/02	Renfo bas + côte courte explosive 6×30"	10×1' (30" R) + PPG
8 – 24/02	Côtes longues : 5×2' (descente lente)	4×800 m plat + 3×200 m relance
9 – 03/03	Sortie 1h10 en trail	3×6' + 4×1' (progressif)
10 – 10/03	6×1' en montée + gainage	2×2000 m + 3×400 m (seuil + vitesse)
11 – 17/03	Rando-course 90' vallonnée	Trail progressif 8-12 km
12 – 24/03	Travail en bosse : 4×3' + relance 4×200 m	2×3 000 m allure course longue
13 – 31/03	Sortie trail 16 km	Trail technique : enchaînement bosses

■ PÉRIODE 3 – Consolidation & Trail/Muscu côte (avril – 26 juin 2026)

Semaine	Mardi (optionnel)	Jeudi (principal)
1 – 07/04	Trail 12 km + squats	6×400 m côte R=2'
2 – 14/04	4×2' côte + 4×30'' descente contrôle	3×1000 m + 4×200 m (plat rapide)
3 – 21/04	5×3' trail seuil	10×200 m (piste) intensité max
4 – 28/04	Muscu plein air : squats, gainage, fentes	5×600 m + 4×150 m vallonné
5 – 05/05	Rando-course 75'	4×800 m + 4×300 m
6 – 12/05	Trail dénivelé 14 km	8×400 m en côte + 4×200 m relance
7 – 19/05	Séance mixte VMA/côte	2×2000 m allure seuil + 6×100 m vivacité
8 – 26/05	Footing + éducatifs avancés	Trail 10–12 km avec 3 côtes longues
9 – 02/06	Sortie libre / rando course	5×600 m + 4×150 m
10 – 09/06	Trail varié 10-15 km	3×1000 m seuil + 6×100 m (vivacité)
11 – 16/06	Relais / Ludique (terrain varié)	Séance collective + PPG fin de saison
12 – 23/06	Dernier footing vallonné	Dernière séance : pyramide 100 à 400 m ou fartlek