Plan d'entraînement trail 20 km sur 8 semaines

Pour un coureur qui court déjà 2 à 3 fois par semaine. Trois séances par semaine. Footings et sorties longues en endurance fondamentale (vous pouvez parler en courant), côtes à effort soutenu. En montée raide, la marche rapide fait partie de l'entraînement.

Sem.	Objectif	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1	Bases de l'endurance	Footing 45 min sur terrain plat ou légèrement vallonné, allure modérée	30 min sur sentiers avec de légères montées	Renforcement musculaire 20 à 30 min (squats, fentes, gainage)
2	Début du dénivelé	Footing 1 h sur terrain mixte	35 min dont 4 montées de 30 s à intensité modérée	Renforcement musculaire 30 min (jambes et tronc)
3	Intensité et volume	Footing 1 h 15 sur terrain mixte avec quelques montées	Côtes : 5 x 1 min de montée rapide, récupération en descente	Sortie longue 1 h 30 sur sentiers vallonnés
4	Endurance et côtes	Footing 1 h 15 avec environ 500 m D+	Côtes : 6 x 1 min de montée rapide, récupération en descente	Sortie longue 1 h 45, 400 à 500 m D+
5	Endurance musculaire	Footing 1 h 30 sur sentiers vallonnés, montées techniques	Côtes : 6 à 8 x 1 min à haute intensité	Sortie longue 2 h, 600 m D+
6	Pic d'intensité	Sortie longue 2 h 15, 600 à 800 m D+, terrain technique si possible	Côtes : 8 x 1 à 2 min, récupération en descente	Footing 1 h sur terrain vallonné, allure modérée
7	Réduction de la charge	Sortie 1 h 30 sur terrain mixte, sans forcer	6 x 1 min de montée, intensité modérée	Footing léger 45 min sur le plat
8	Semaine de course	Footing léger 45 min	30 min sur terrain vallonné	Le trail de 20 km

Vous partez de zéro ? Ajoutez 4 semaines de base avant la semaine 1 : 3 sorties de 30 à 40 min en alternant course et marche, jusqu'à courir 40 min sans arrêt. En cas de douleur qui persiste, levez le pied plutôt que de rattraper une séance.

Plan détaillé, conseils d'allure et matériel : trail-addict.fr/plan-entrainement-trail-20km/