

Préparez le Trail de Haute Provence



Plan d'entraînement

by TRAIL

La 6^{ème} édition du Trail de Haute Provence se déroulera du 31 mai au 2 juin 2019 à Forcalquier (04).

À chacun sa course : 6 parcours proposés, de 6 à 77 km, de jour comme de nuit, en solo ou en équipe.

Venez profiter en famille, entre amis, de ce long week-end au cœur de la Provence pour :

- Repousser vos limites,
- Découvrir des paysages splendides,
- Partager de nouvelles sensations.
- 4 parcours enfants gratuits (0,5 à 5 km)

Venez sur les sentiers du THP pour :

- Vivre une expérience fantastique au cœur de la Provence et du parc naturel du Luberon
- Préparer le mythique UTMB®

Adaptez votre préparation à la spécificité de chaque épreuve.

Pensez à bien étudier le profil du parcours choisi, afin de vous y préparer mentalement, notamment aux enchaînements de montées et descentes. Les programmes ont été conçus pour pouvoir être réalisés par tous et partout, même en plaine, à condition d'avoir une petite montée et de pouvoir vous échapper en montagne sur un week-end pour certaines séances optionnelles. Ce sont bien sûr des trames que vous pourrez adapter à vos possibilités matérielles et géographique, ainsi qu'à votre environnement familial et professionnel. Tout cela doit rester raisonnable par rapport à ce que vous faites d'habitude. Il ne doit pas être improvisé dans les 10 jours précédant l'objectif.

Ultra de Lure : 77 km – 3 600 m D+

Prévoyez 3 mois à 5 séances par semaine. Si vous avez des acquis d'endurance et l'impossibilité de sortir 5 fois, vous pouvez supprimer la séance n°3.

Mars - Avril

	Du 11 au 17/03	18/02 au 24/03	Du 25 au 31/03	Du 1 au 7/04
Séance 1	Footing 40' + 6LD, RC 5'	Footing 45' + 8LD, RC 5'	Footing 45' + 10LD, RC 5'	VTT ou vélo 1h15 à 1h20 sur terrain facile
Séance 2	25' + 5LD + 15' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 20' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 25' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	Repos
Séance 3	Footing 50 à 55'	Footing 55' à 1h	Footing 1h à 1h05	Footing 30 à 35'
Séance 4	Longue sortie 1h30 à 2h sur terrain vallonné, plus 1h VTT enchaîné	1h45 à 2h VTT, 5 x 3' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'30	2h à 2h15 VTT, 6 x 3' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'30	1h30 à 1h45 VTT, 8 x 2' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'30
Séance 5	Rando course 2h30 à 3h sur terrain vallonné	Rando course 3h à 3h30 sur terrain vallonné	Rando course 3h30 à 4h sur terrain vallonné	Footing 30' + 8LD, RC 5'

Avril - Mai

	Du 8 au 14/04	Du 15 au 21/04	Du 22 au 28/04	29/04 au 5/05
Séance 1	Footing 50' + 6LD, RC 5'	Footing 50' + 8LD, RC 5'	Footing 1h à 1h10 cool	VTT ou vélo 1h15 à 1h20 sur terrain facile
Séance 2	25' + 5LD + 25' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 30' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 10 x 30'', R' 30'', RC 10'	Footing 30 à 35'
Séance 3	Footing 1h à 1h05	Footing 1h05 à 1h10	Footing 30' + 8LD, RC 5'	25' + 5LD + 35' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'
Séance 4	Longue sortie 2h30 à 3h sur terrain vallonné, plus 2h VTT enchaîné	2h15 à 2h30 VTT, 6 x 3' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'30	20' + 6LD très souple RC 5'	2h15 à 2h30 VTT, 10 x 3' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'30
Séance 5	Rando course 3h45 à 4h sur terrain vallonné	Rando course 4h à 4h15 sur terrain vallonné	Trail montagnard prépa 35 à 40 km (1500mD)	Rando 4h15 à 4h30 sur terrain vallonné

Mai

	Du 6 au 12/05	Du 13 au 19/05	20/04 au 16/05	27/05 au 1/06
Séance 1	Footing 50' + 8LD, RC 5'	Footing 50' + 12LD, RC 5'	Footing 50' + 15LD, RC 5'	Footing 35'
Séance 2	25' + 5LD + 40' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 35' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 10 x 2' (en côte), R' en desc, RC 10'	Repos
Séance 3	Rando en montagne 5 à 6h avec 1500mD	VTT 1h30 à 1h40 vallonnés	VTT 1h20 à 1h30 plat	Repos
Séance 4	Rando en montagne 6 à 7h avec 2000mD	Footing 1h15 à 1h20	Footing 55' à 1h	20 à 30' cool
Séance 5	Rando course 4h30 à 5h sur terrain vallonné	Rando course 4h à 4h30 sur terrain vallonné	Footing 1h20 à 1h25	Ultra de Lure 77 km – 3 600 m D+

Trail des Mourres : 15 km – 600 m D+

Très roulant, il est techniquement très accessible pour les routards qui veulent s'initier aux joies du trail. Prévoyez 1 mois à 3 séances par semaine. Ce programme compte 5 séances dont 2 optionnelles.

Mai

	Du 6 au 12/05	Du 13 au 19/05	20/04 au 16/05	27/05 au 2/06
Séance 1	Footing 45' + 10LD, RC 5'	Footing 1h à 1h05	Footing 45' + 10LD, RC 5'	Footing 30 à 35'
Séance 2	25' + 5LD + 15' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 20' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 15 x 1' (en côte), R' en desc, RC 10'	25' + 8 x 45'', R'45'', RC 10'
Séance 3 Optionnelle	Footing 30' + 15LD, RC 5'	Footing 50' + 10LD, RC 5'	Footing 55' à 1h	Footing 30' + 8LD, RC 5'
Séance 4 Optionnelle	25' + 5LD, Fartlek 5 x 4' sur terrain vallonné, R'2', RC 10'	25' + 5LD, Fartlek 6 x 4' sur terrain vallonné, R'2'30, RC 10'	25' + 5LD, Fartlek 4 x 6' sur terrain vallonné, R'2'30, RC 10'	Footing 25' + 8LD, RC 5'
Séance 5	1h30 à 1h40 sur terrain vallonnée	1h40 à 1h45 sur terrain vallonnée	Footing 1h25 à 1h30	Trail de Mourres 15 km – 600 m D+

LD = Lignes Droites : accélération progressive sur 80m sur terrain souple.

R' = Temps de récupération en trottinant. **R' en desc** = Récupération en trottinant, retour au point de départ.

RC = Temps de retour au calme en trottinant.

Rando = Longue sortie en montagne : marcher activement en montée, trottiner sur les plats et descentes.

Marathon de Lure : 44 km – 2 300 m D+

Prévoyez 2 mois à 4 séances par semaine. Si vous avez des acquis d'endurance et l'impossibilité de sortir 5 fois, vous pouvez supprimer la séance n°3.

Avril - Mai

	Du 8 au 14/04	Du 15 au 21/04	Du 22 au 28/04	29/04 au 5/05
Séance 1	Footing 45' + 6LD, RC 5'	Footing 45' + 8LD, RC 5'	Footing 50' + 8LD, RC 5'	VTT ou vélo 1h20 à 1h25 sur terrain facile
Séance 2	25' + 5LD + 20' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 25' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 10 x 40'', R' 40'', RC 10'	Footing 35 à 40'
Séance 3 Optionnelle	Footing 50 à 55'	Footing 55' à 1h	Footing 40' + 10LD, RC 5'	25' + 5LD + 30' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'
Séance 4	Sortie 2h15 à 2h30 sur terrain vallonné, plus 2h VTT enchaîné	2h à 2h15 VTT, 8 x 2' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'	Footing 25' + 6LD RC 5'	2h15 à 2h30 VTT, 10 x 2' en danseuse (en côte ou gros braquet) R'1'30
Séance 5	Rando 3h15 à 3h30 sur terrain vallonné	Rando course 2h45 à 3h sur terrain vallonné	Trail montagnard prépa 20 à 30 km (1000mD)	Rando course 3h à 3h15 sur terrain vallonné

Mai

	Du 6 au 12/05	Du 13 au 19/05	20/04 au 16/05	27/05 au 1/06
Séance 1	Footing 50' + 10LD, RC 5'	Footing 50' + 10LD, RC 5'	Footing 45' + 12LD, RC 5'	Footing 35' à 40'
Séance 2	25' + 5LD + 35' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 30' en côte (une seule traite ou fractionné), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 12 x 1'30 (en côte), R' en desc, RC 10'	25' + 5LD + 5 x 1', R'1', RC 10'
Séance 3 Optionnelle	Sortie en montagne 2h30 à 3h avec 700mD	25' + 5LD, Fartlek 3 x 10' sur terrain vallonné, R'3', RC 10	25' + 5LD, Fartlek 3 x 8' sur terrain vallonné, R'3', RC 10	Footing 35'
Séance 4	Rando en montagne 3h45 à 4h avec 1000mD	Footing 1h05 à 1h10	Footing 1h à 1h15 vallonné	20' + 6LD, RC 5'
Séance 5	Rando course 3h15 à 3h30 sur terrain vallonné	Rando course 3h30 à 3h45 sur terrain vallonné	Footing 1h25 à 1h30	Marathon de Lure 44 km – 2 300 m D+