

Semaine 1 - Fondations

🎯 Objectifs de la semaine

- Installer les bases d'endurance
- Découvrir le fractionné court
- Première sortie longue avec dénivelé + Intégrer le renforcement

📅 Programme détaillé



Lundi – Footing Z2 → Z3 ■ ■



Durée : 30-40 min facile

Objectif : trouver ton allure de confort, sans forcer



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Petit-déj : flocons d'avoine + fruit
- 💧 Hydratation régulière



Mardi – Renfo / Trail ■



Durée : 30 min

Séance : Mini-Parcours Solo (ou en groupe si affinité)

- 20 min : compléter un maximum de boucles
- 10 min : footing léger en récupération



Exemple de boucle

- 10 burpees (sol / banc / muret)
- 20 mountain climbers (banc)
- Slalom entre arbres (~30 m)
- 10 fentes sautées (ou classiques)



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides / Collation : banane + amandes



Mercredi – Fractionné court Z4 → Z5 ■ ■



Durée : 10 x 1'30 (récup 60s) sur chemin ou nature

Objectif : découvrir les accélérations en gardant une bonne technique



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Avant : toast + beurre d'amande / Après : smoothie protéiné
- Exemple déjeuner pré-séance : riz basmati + poulet grillé + courgettes + compote

Suite semaine 1 - Fondation

July
17

Jeudi – Repos actif



Durée : 20 min étirements actifs / marche avec bâtons

Objectif : récupération et mobilité



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Hydratation continue
- Repas équilibré

July
17

Vendredi – Sortie moyenne Z3



Durée : 50-60 min modérée

Objectif : stabiliser ton allure régulière



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Collation si >45 min : fruits secs
- Exemple : pomme + carré de chocolat noir 70%

July
17

Samedi – Trail long Z3 → Z4



Durée : 80-90 min terrain vallonné avec D+

Objectif : découvrir l'endurance trail et le travail en côte

- Intégrer : 8 x 30 sec en montée Z5 (récup descente)



Nutrition

- Macros : 60% glucides / 20% protéines / 20% lipides
- Emporter eau + barres
- Déjeuner léger post-course
- Exemple dîner : omelette aux légumes + pain complet + avocat + yaourt grec + banane

July
17

Dimanche – Repos (Option : inverser avec la séance du samedi si besoin)



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Étirements + récupération active



Conseil semaine 1

- Échauffement 15 min avant de fractionner + 3 lignes droites
- Focus sur technique de foulée sur séance nature

Semaine 2 - Progression

Objectifs de la semaine

- Augmenter progressivement les volumes
- Introduire le fractionné long
- Première séance spécifique côte (JERK)
- Allonger la sortie longue

Programme détaillé

17 **Lundi – Footing Z2 → Z3**



Durée : 40-45 min facile

Objectif : consolider l'endurance fondamentale, sans forcer



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Petit-déj complet
- Smoothie fruits

17 **Mardi – Renfo + Gainage (Mobilier urbain)**



Durée : 30 min

Séance : 4 postes – 3 tours (40" effort / 20" récup / 1' entre tours)

- Dips triceps (banc)
- Squats sautés ou squats lents
- Pompes inclinées ou déclinées
- Step-up rapides ou statiques



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Collation : yaourt + fruits
- Exemple déjeuner : riz basmati + poulet grillé + courgettes + compote

17 **Mercredi – Fractionné long Z4**



Durée : 6 à 8 x 3 min (récup 2 min)

Objectif : habituer le corps à soutenir un effort plus long en intensité



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Hydratation avant et après séance
- Exemple dîner : saumon au four + patates douces + brocolis
- Dessert : fromage blanc + fruits rouges

Suite semaine 2 - Progression

July
17

Jeudi – Repos actif



Durée : marche + étirements

Objectif : récupération active et mobilité



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Repas équilibré : protéines + légumes variés

July
17

Vendredi – Séance spécifique côte Z4 → Z5 ■ ■



Durée : Séance JERK

- 3 blocs de 3 montées en gestion + 3 descentes rapides
- Récup : 2' entre blocs

Objectif : développer puissance et relance en montée/descente



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Collation légère : fruits secs + eau

July
17

Samedi – Trail long Z3 → Z4 ■ ■



Durée : 90-100 min (inclure 2 x 10' rythmées, récup 2' footing)

Objectif : progresser en endurance trail avec intensité contrôlée



Nutrition

- Macros : 60% glucides / 20% protéines / 20% lipides
- Pendant : eau + barres
- Avant : banane ou toast + beurre d'amande / Après : smoothie protéiné

July
17

Dimanche – Repos (Option : inverser avec la séance du samedi si besoin)



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Étirements, automassage ou rouleau de récupération



Conseil semaine 2

- Ajoute 1-2 exercices pliométriques pour renforcer les jambes
- Hydrate-toi bien avant et après chaque sortie longue
- Note tes sensations après chaque séance

Semaine 3 - Intensification

Objectifs de la semaine

- Pic de volume et d'intensité
- Séance MYOCROSS (plio + côte)
- Fractionné court nature en blocs
- Sortie longue de 100-120 min

Programme détaillé

July
17

Lundi – Footing Z2 → Z3  



Durée : 35-50 min facile

Objectif : renforcer l'endurance fondamentale, toujours sans chercher la performance



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Petit-déj léger + fruits + flocons d'avoine
- Collations possibles : fruits secs, poignée d'amandes, barre protéinée maison

July
17

Mardi – Renfo / Plyométrie 



Durée : 40 min – MYOCROSS en pente raide (30" effort à 10% pente, récup en descente footing léger)

Séance Plio Force & Coordination :

- Format : 5 exercices – 2 à 4 tours (20-30" effort / 20-40" récup)
- Postes :
 - Sauts pieds joints sur banc bas / Fentes sautées alternées
 - Bonds latéraux d'un pied sur l'autre / Planche dynamique avec tapoté d'épaule
 - Sauts cloche-pied avant/arrière



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides / Collation protéinée si besoin

July
17

Mercredi – Fractionné court nature Z4 → Z5  



Durée : 8 blocs (30" + 40" + 50" + 60")

- Récup 30" entre efforts / Récup 1'30 entre blocs

Objectif : développer vitesse et relance en nature



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Avant : banane / Après : yaourt + miel

Suite semaine 3 - Intensification

July
17

Jeudi – Repos actif



Durée : 20-30 min marche (si possible avec bâtons)

Objectif : favoriser la récupération active et la mobilité



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Hydratation régulière
- Exemple dîner : poisson blanc + riz complet + ratatouille + yaourt nature + noix

July
17

Vendredi – Sortie moyenne Z3



Durée : 60-80 min allure modérée

Objectif : habituer le corps à un effort plus long, stable et soutenu



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Collation : fruits secs + eau
- Exemple déjeuner (post-séance) : pâtes semi-complètes + thon + huile d'olive + crudités + graines (tournesol, courge)

July
17

Samedi – Trail long avec D+ Z3 → Z4



Durée : 100-120 min

- Inclure un passage rythmé de 15'

Objectif : renforcer endurance musculaire et mentale en terrain vallonné



Nutrition

- Macros : 60% glucides / 20% protéines / 20% lipides
- Pendant : barres / gels + eau / Après : déjeuner léger post-course

July
17

Dimanche – Repos (Option : inverser avec la séance du samedi si besoin)



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides



Conseil semaine 3

- Teste différentes collations pendant les sorties longues pour savoir ce qui passe le mieux et augmente progressivement les dénivelés sur les trails
- Écoute ton corps : c'est la semaine la plus intense

Semaine 4 - Consolidation

Objectifs de la semaine

- Consolider les acquis
- Maintenir l'intensité sans augmenter le volume
- Préparer le corps pour une éventuelle course
- Priorité à la récupération

Programme détaillé

July
17

Lundi – Footing Z2 → Z3  



Durée : 40-50 min

Objectif : travailler l'endurance douce et relâchée



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Petit-déj : flocons d'avoine + fruits

July
17

Mardi – Renfo / Mobilité 



Durée : 40 min séance Circuit Renfo Mobilité :

- Format : 3 à 4 tours (30" effort / 30" pause)
- Postes :
 - Flexions sur banc (squat assisté)
 - Élévations bras / tirage élastique
 - Montées de genoux alternées
 - Gainage debout contre mur
 - Marche latérale + touche cône



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Collation : banane + amandes
- Avant : banane ou toast + beurre d'amande / Après : smoothie protéiné

July
17

Mercredi – Fractionné long Z4 



Durée : 6 x 4 min (récup 2 min)

Objectif : améliorer la capacité à maintenir un rythme soutenu



Nutrition

- Macros : 55% glucides / 25% protéines / 20% lipides
- Avant : toast + beurre d'amande / Après : smoothie protéiné

Suite semaine 4 - Consolidation

July
17

Jeudi – Repos actif



Durée : étirements + marche

Objectif : récupération, mobilité et relâchement musculaire



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Hydratation continue
- Repas équilibré

July
17

Vendredi – Sortie moyenne Z3



Durée : 60-75 min (Inclure 8 x 20" rapide, récup 20")

Objectif : dynamiser la foulée et travailler la vélocité



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides / Collation : fruits secs + eau

July
17

Samedi – Trail long Z3 → Z4



Durée : 100-120 min

Objectif : valider l'endurance acquise et tester la gestion d'effort sur longue durée



Nutrition

- Macros : 60% glucides / 20% protéines / 20% lipides
- Pendant : eau + barres
- Exemple dîner post-course : omelette aux légumes (poivrons, champignons, oignons) + pain complet + avocat + yaourt grec + banane

July
17

Dimanche – Repos (Option : inverser avec la séance du samedi si besoin)



Nutrition

- Macros : 45% glucides / 30% protéines / 25% lipides
- Yoga / étirements + hydratation



Conseil semaine 4

- Prépare ton corps et ton matériel pour le trail long : chaussures, bâtons, nutrition
- Priorise la récupération et le sommeil pour consolider les progrès
- Fais le bilan de tes 4 semaines

Rejoindre la communauté

Tu n'es pas seul dans cette aventure ! Le trail, c'est aussi une communauté de passionnés.

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Je t'accompagne !

- Plan d'entraînement sur mesure adapté à ton niveau et tes objectifs
- Conseils nutrition personnalisés selon tes besoins et préparation mentale
- Suivi régulier et ajustements en temps réel

Contacte-moi dès aujourd'hui :

- Téléphone : +33 6 31 12 85 79
- Email : jeanphilippe@jpcoachsportif.fr
- Web : www.nolio.io/coach/jean-philippe.gribout/

