



TRAINING PLAN

10KM | 21KM

10KM

L

M

M

J

10' Echauffement
(+ gamme)
- - -
30 min Run allure
facile

V

S

D

45 mn
Run allure facile
valloné 400m D+
ou marches escalier



SPARTAN[®] **TRAIL**

L

10' Echauffement
(+ gamme)

35 min Run allure
facile

M

M

15' Echauffement
(+ gamme)

10 x (15"-15" ou 15"-30")
Récupération 10 min
Footing Facile

J

V

10' Echauffement
(+ gamme)

40 min Run allure
modérée

Récupération 10 min
Footing Facile

S

D

Footing plaisir à la
sensation

1h00 vallonné avec
dénivelé 500m D+ ou
escaliers



SPARTAN[®] TRAIL

L

M

15' Echauffement
(+ gamme).

Fractionné
(12 x 15"-15" ou 15"-30")

Récupération 10 min

M

J

15' Echauffement
(+ gamme)

Fractionné
10 x (1'-1' ou 1'-2').

Récupération 10
min

V

S

D

Run allure facile
valloné

1h15, 500m D+



SPARTAN[®] TRAIL

L

M

M

J

V

S

D

15' Echauffement
(+ gamme).

Fractionné
12 x (1'-1' ou 1'-2')

Récupération 10 min

15' Echauffement
(+ gamme).

20' allure semi ou
15km

Récupération 10 min

Footing plaisir à la
sensation 1h30 vallonné
avec dénivelé 700m D+



SPARTAN[®] **TRAIL**

L

M

M

J

V

S

D

15' Echauffement
(+ gamme).

Fractionné : 4 x (3'-1' ou
3'-2')

Récupération 10 min

25 à 30 minutes très facile.

WEEK END
DE COURSE !



SPARTAN[®] TRAIL

21KM

L

M

M

J

1h15 RUN
allure aisance
respiratoire *
*(*capacité de maintenir
une discussion)*

V

15' RUN
allure aisance
respiratoire
FRACTIONNE EN
COTE
2 x 4 (40"/30") ,
r:3'

40" vite en côte
30" récup en
descente

S

1h30 RUN

Avec du dénivelé
ou des Escaliers

Allure facile en
montée

Allure soutenue en
descente

D



SPARTAN[®] TRAIL

L

M

40' RUN
Avec quelques
montées ou
des escaliers

Concentre toi sur ta
foulée
et ta respiration

M

20' RUN

10' aisance respiratoire
(Capacité de maintenir une discussion)

10' aisance respiratoire
(Capacité d'échanger juste un ou 2 mots
sans être à bout de souffle)

**BLOC PMA : en côte 100m 2x15' ,
R:3'**
en bas:
20 Mountain Climber

100m FORT
en haut : 10 Squat Jump

r : descente point de départ

J

V

SORTIE VÉLO
2H

S

D

2H RUN

En nature , ou en
ville avec
des variations de
terrain
Alterne marche /
course
Ne pas être dans le
DUR



SPARTAN[®] TRAIL

L

M

M

J

V

S

D

15' RUN

7' aisance respiratoire

(Capacité de maintenir une discussion)

2x3' aisance respiratoire -

(Capacité d'échanger juste un ou 2 mots sans être à bout de souffle)

BLOC END DE FORCE

4 X1K EMOM

1/ 10 Fentes

2/ 10 Squat jump

3/ 20 Mountain Climber

4/ 10 Burpees

1H RUN

**allure aisance
respiratoire**

REPOS OU VÉLO

10' RUN

Allure progressive

**3k allure aisance
respiratoire**

3x3' en côte ,

r : descente

**3k allure aisance
respiratoire**

3x2' en côte,

r : descente

**3k allure aisance
respiratoire**

3x1' en côte ,

r : descente

r ; retour pt de départ



SPARTAN[®] TRAIL

L

10K
allure facile
Ne recherche pas la
perf

4 X 20" vite en côte
avec
R ; 1'30

M

M

15' RUN :
7' aisance respiratoire
(Capacité de maintenir une discussion)
3x1' soutenue avec
r:30"
*(Capacité d'échanger juste
un ou 2 mots sans être à bout de souffle)*

FRACTIONNE EN COTE
4X60"/45"
4X40"/30"
4X30"/20"

J

V

REPOS OU VELO

S

D

RUN
5K aisance respiratoire
15' allure de course cible ta
zone en fonction d'un % FC
max ou de ta vitesse
5' aisance respiratoire
4x 1' vite en côte avec R en
descente pt de départ



SPARTAN[®] TRAIL

L

M

M

J

V

S

D

25' RUN
Allure aisance respiratoire -

5x100m vite
Ne recherche
pas la performance !
Sensation de vitesse
R : 100m marche /jogging

20' RUN
allure aisance respiratoire
(Capacité de maintenir une discussion)

5 x 30" vite /
30" récup
marche ou jogging

Ne recherche pas la
performance !
Sensation de vitesse

WEEK END
DE COURSE !



SPARTAN[®] **TRAIL**