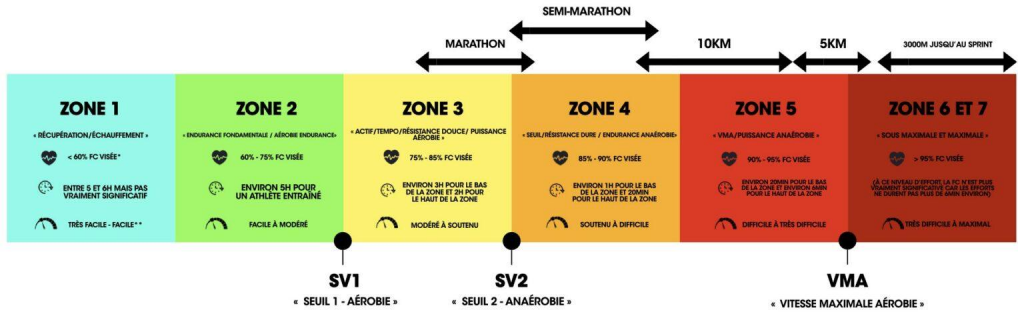


Semaines	Mardi (19h)		Jeudi (19h)		Weekend (Sam ou Dim)		Blocs	Courses locales	Autres Courses
31/08	Vacances						Reprise	Trail du grand chêne Lezan Dim 06/09/2026	
07/09	Piste VMA Court 95% VMA 6-8x 400m / R1'30"	Bassin Seuil 85% VMA 3-4x 1000m / R=2'	Trail - Secteur Coutach Séance EF facile (Diff = 1-3/10)					Grand trail cévenol Anduze Dim 13/09/2026	
14/09	Piste Apprentissage des allures 2x 4x (300m progressifs) / R=2'	Voie Verte VMA longue 90% VMA 5 x 3' / R=2'	Trail - Secteur Coutach Footing + Fartlek Pyramidale (30"/45"/12"/11"/45"/30") (Diff = 1-3/10)				1er Bloc : Route : Apprentissage des allures et des sensations Trail : Sensations sur EF / Z1 / Seuil	Trail du patrimoine (30) St Sébastien d'Aigrefeuille Dim 20/09/2026	
21/09	Trail - Tour des Taureaux Footing + Retour VV Tempo Z3 (Diff = 3-5/10)		Piste VMA 95%/100% 6x (300m/r=+ 200m/r=100m)	Bassin Seuil -> VMA 80/85/90% VMA 2x (3x1000/2' prog) /4'				Vic-Le-Fesc (30) Viking Trail Dim 27/09/2026	MILLAU (12) 100km de Millau Sam 26/09/2026
28/09	Piste Seuil Alternance SV2 / VMA 3x(2x600m/r1' + 300m)R3'	Voie Verte Mixte AL42/SV2 75/85% VMA 4 x (1km + 500m) R1'30"	Trail - Terres Noires Tempo + Fartlek + Chaise en attendant les autres (Diff = 5-7/10)					POULX (30) Beaver Trail Sam 03/10/2026	
05/10	Trail - Secteur Orthoux Variations d'allures 4 X (6'22" + 4'23" + 2'24") (Diff = 4-6/10)		Piste 100% VMA Pyramide 300/600/900/600/300	Voie Verte Seuil long 80% VMA 3 x 8' / R2'	Test VMA Vameval Sam 10/11/2026	SL CARNAS 18km 400m d+ 2h-2h30 Dim 11/10/2026		TAVEL (30) Tavel nature Trail Dim 11/10/2026	
12/10	Piste 100% VMA 5x600m/2'30"	Voie verte Blabla run + 5 dernières minutes au seuil	Trail - Secteur Chapelle 1/2 Footing cool + 1/2 tempo run (Diff = 3-5/10)				Récup	MILLAU (12) Festival des Templiers 15-18/10/2026	Réunion (974) La diagonale des fous 15-18/10/2026
19/10	Trail - Secteur Coutach 3x Montée pont des calles (0.38km pour 59m d+) enchaîné avec seuil coupe feu 4' en AR (Diff = 7-8/10)		Piste VMA longue 100% VMA 4x3' R=3-4'	Chateau d'eau 4 x (3' SV2 + 2' Montée) récup en descente			2e Bloc : Route : Vitesse rapide Trail : Travail de côte	QUISSAC Octobre Rose by Coutach Evasion 24/10/2026	
26/10	Sauve Escaliers 4' (escaliers ou rampe) R=3' puis on inverse 2 fois		Trail - Secteur Coutach Footing + Muscu + Z6 Tous les km 1 exo renfo + 1 sprint 10" en côte (Diff = 4-6/10)		SL Claret 17km 400m d+ 2h-2h30 Sam 31/10/2026	SL Claret 24km 650m d+ 3h-3h30 Sam 31/10/2026			
02/11	Trail - Secteur Orthoux Footing + Chasse au segment 2.2km et 110m d+ (Diff = 6-7/10)		Piste 100%/110% 4x(300m R45" + 300m R1'30)	Cote Relais Côte du relais : (3'1") + (4'45") + (5'30")				UZES Veni Vicci Sam 07/11/2026	ALES Les Foulés 5km et 10km Dim 08/11/2026
09/11	Piste Sprints Z6 ou Z7 Echauffement long + 300m + 2x200m + 3x100m	Chateau d'eau 5'11" côte Z4 + 1' relance descente) / R=2' puis 5" (1'11") VMA	Trail - Secteur Chapelle Footing + toutes les côtes soutenues (Diff = 4-6/10)					CLARENSAC Trail des sangliers du griffes Dim 15/11/2026	ALES Trail des Mines Dim 15/11/2026
16/11	Trail - Secteur Coutach Footing + Fartlek 6x15" Secteur Coutach (Diff = 2-4/10)		Piste VMA Classique (100%) 2x(5x300m/r1'") R2'	Voie verte Blabla run + 5x1'2" 90% VMA	SL BAGARD 16km 600m d+ 2h-2h30 Sam 21/11/2026	SL BAGARD 21km 850m d+ 3h-3h30 Sam 21/11/2026	Récup		
23/11	Piste 95% VMA répétées 15-20x 300m / R1'	Voie verte Progressive tous les km allure --> -10" /km	Trail - Tour des Taureaux Travail de la descente Footing puis descente rapide (Diff = 3-5/10)				3e Bloc : Route : Vitesse longue Trail : Travail de descente	QUISSAC Challenge des Gentlemen by Coutach Evasion Sam 28/11/2026	SAINT-SIFFRET Jurassic Trail Dim 29/11/2026
30/11	Trail - Moutette Montée et descente 3x(4' montée / descente rapide) (Diff = 7-8/10)		Piste Allure semi (85% VMA) 3 x 1200m R=2'	Chateau d'eau + Bassin 5x côtes tempo recup descente + 2x1km autour du bassin au SV2	Sortie longue QUISSAC Reco Coutach 42km	Sortie longue QUISSAC Reco Coutach 25km ou 12km			
07/12	Piste AL42 (75% VMA) + VMA 2x (1500m / 300m) + 600m VMA	Chateau d'eau 3x (Montée cool + descente rapide + 5' SV2) pas de repos	Trail - Secteur Orthoux Montées cool descentes à bloc (Diff = 4-6/10)					SAINT-COME Hivernatrail Dim 13/12/2026	
14/12	Trail - Secteur Chapelle On tourne en rond soit à plat (1,7km 20d+) soit avec dénivelé (0,9km 38d+) (Diff = 5-7/10)		Piste + Apéro fin d'année Séance ludique type Hyrox Alternance de 900m et d'exercices renfo						
21/12	Vacances							QUISSAC Challenge du relais By ACNA Sam 26/12/2026	
28/12									

LES DIFFÉRENTES ZONES D'ALLURE EN COURSE À PIED



***FC VISÉE = (FC MAX - FC REPOS) + FC REPOS**

(CALCUL RÉALISÉ SUR LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT SUIVANT LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DE RÉSERVE)

** PRENEZ EN COMPTE DES DIFFÉRENCES D'INTENSITÉ ET DONC DE DIFFICULTÉ ENTRE LE HAUT ET LE BAS DE CHAQUE ZONE

