

GYMBERY

Plan d'entraînement trail long

40 km, 50 km et 80 km (ultra) : le plan semaine par semaine

Coureur avec une base d'endurance régulière

10 à 20 semaines selon la distance

3 à 7 séances / semaine selon la distance et le pic de charge

Au programme

- Comment utiliser ce plan
- Échauffement type avant chaque sortie
- Le plan trail 40 km sur 10 semaines
- Le plan trail 50 km sur 14 semaines
- Le plan trail 80 km (ultra) sur 18 semaines
- Récupération et nutrition
- Conseils et erreurs à éviter
- Glossaire

Matériel

- Chaussures de trail adaptées au terrain visé
- Bâtons de randonnée si le dénivelé de l'épreuve les autorise
- Gilet ou ceinture d'hydratation pour les sorties longues
- Montre GPS ou application de suivi pour respecter les allures et les durées

Ce plan couvre trois distances de trail long : 40 km, 50 km et 80 km (ultra). La logique reste la même d'un tableau à l'autre, seules la durée de préparation, la longueur des sorties longues et le dénivelé cible augmentent. Choisissez le tableau qui correspond à votre épreuve et respectez les semaines allégées : elles ne sont pas optionnelles.



Comment utiliser ce programme

- Une séance ratée se rattrape rarement à l'identique : mieux vaut la sauter et reprendre la suivante que de tout décaler.
- Les semaines marquées « Allégée » cassent volontairement la progression pour laisser souffler l'organisme avant de repartir.
- La dernière phase (« Affûtage ») réduit fortement le volume pour arriver frais le jour J : c'est une phase d'entraînement à part entière, pas un simple repos.
- Sur le 80 km, la sortie longue de pic peut se fractionner sur deux jours consécutifs plutôt qu'en une seule sortie.



Échauffement type

5 à 10 minutes avant chaque séance de qualité (fractionné, côtes), plus systématique à mesure que le volume augmente.

- **Marche active** : 3 à 5 minutes, montée progressive de l'allure
- **Mobilité chevilles/hanches** : rotations et fentes dynamiques
- **Talons-fesses / montées de genoux** : 20 à 30 secondes chacun
- **Accélérations progressives** : 2 à 3 lignes droites avant une séance de fractionné

Les phases du programme

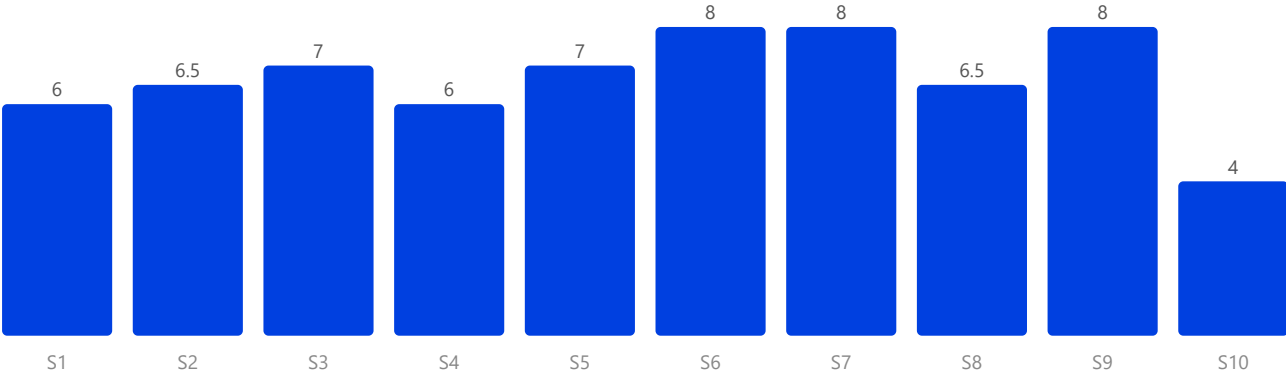
- **40 km · 10 semaines** : le plan de référence : 3 à 5 séances/semaine, sortie longue de 1h15 à 3h, D+ de 200 à 1000 m
- **50 km · 14 semaines** : même logique allongée : 4 à 6 séances/semaine, sortie longue jusqu'à 3h45, D+ jusqu'à 1800 m
- **80 km (ultra) · 18 semaines** : le cap supplémentaire : jusqu'à 7 séances/semaine, sortie longue de pic pouvant se fractionner sur deux jours, D+ jusqu'à 2800 m

Plan trail 40 km sur 10 semaines

Semaine	Séances	Contenu clé	Sortie longue	D+ sortie longue	Note
S1	3	Endurance fondamentale, côtes courtes	1h15	200 m	Mise en route
S2	4	+ 1 séance de fractionné court	1h30	300 m	-
S3	4	Côtes plus longues, fractionné maintenu	1h45	400 m	-
S4	3	Volume réduit, décrassage	1h15	250 m	Allégée
S5	4	Fractionné + sortie longue vallonnée	2h00	500 m	-
S6	5	Pic de volume intermédiaire	2h15	600 m	-
S7	5	Fractionné long, côtes soutenues	2h30	750 m	-
S8	4	Volume réduit, entretien	1h45	400 m	Allégée
S9	5	Dernière sortie longue au format course	3h00	1000 m	Pic
S10	3	Sorties courtes, décrassage	1h00	150 m	Affûtage



Volume hebdomadaire du plan 40 km (heures)



Plan trail 50 km sur 14 semaines

Semaine	Séances	Contenu clé	Sortie longue	D+ sortie longue	Note
S1	4	Endurance fondamentale, côtes courtes	1h30	300 m	Mise en route
S2	4	+ 1 séance de fractionné court	1h45	400 m	-
S3	5	Côtes plus longues, fractionné maintenu	2h00	600 m	-
S4	4	Volume réduit, décrassage	1h30	350 m	Allégée
S5	5	Fractionné + sortie longue vallonnée	2h15	800 m	-
S6	5	Pic de volume intermédiaire	2h45	1100 m	-
S7	6	Fractionné long, côtes soutenues	3h00	1300 m	-
S8	5	Volume réduit, entretien	2h00	700 m	Allégée
S9	6	Sortie longue vallonnée renforcée	3h30	1600 m	-
S10	6	Pic de volume	3h45	1800 m	Pic
S11	5	Sortie longue au format proche course	3h15	1500 m	-
S12	4	Volume réduit, entretien	2h00	700 m	Allégée
S13	4	Réduction progressive	1h30	400 m	Affûtage
S14	3	Sorties courtes, décrassage	1h00	200 m	Affûtage

Plan trail 80 km (ultra) sur 18 semaines

Semaine	Séances	Contenu clé	Sortie longue	D+ sortie longue	Note
S1	4	Endurance fondamentale, côtes courtes	1h30	300 m	Mise en route
S2	5	+ 1 séance de fractionné court	1h45	450 m	-
S3	5	Côtes plus longues, fractionné maintenu	2h15	700 m	-
S4	4	Volume réduit, décrassage	1h30	400 m	Allégée
S5	5	Fractionné + sortie longue vallonnée	2h45	1000 m	-
S6	6	Pic de volume intermédiaire	3h15	1300 m	-
S7	6	Fractionné long, côtes soutenues	3h45	1600 m	-
S8	5	Volume réduit, entretien	2h30	900 m	Allégée
S9	6	Sortie longue vallonnée renforcée	4h30	1900 m	-
S10	6	Bloc de charge	5h30	2100 m	-
S11	7	Pic de volume	6h30	2400 m	-
S12	5	Volume réduit, entretien	3h00	1200 m	Allégée
S13	7	Sortie longue au format proche course	7h30	2600 m	-
S14	7	Sortie longue fractionnée sur deux jours (5h + 4h)	9h (2 j)	2800 m	Pic
S15	6	Sortie longue au format proche épreuve	6h00	2000 m	-
S16	5	Réduction progressive	4h00	1400 m	Affûtage
S17	4	Sorties courtes, entretien	2h00	700 m	Affûtage
S18	3	Sorties courtes, décrassage	1h00	250 m	Affûtage



Récupération et nutrition

- Deux séances de renforcement musculaire par semaine (quadriceps, mollets, gainage) limitent la casse sur les descentes.
- Le renforcement excentrique améliore la tolérance des quadriceps et des ischio-jambiers à l'impact des descentes.
- Sur les sorties longues, hydratez-vous régulièrement et apportez des glucides pour prévenir déshydratation et hypoglycémie.
- Ne forcez pas de grandes quantités d'eau d'un coup sans apport en sel : buvez à votre soif, régulièrement.



Conseils et erreurs à éviter

- Sauter les semaines allégées pour rattraper un retard de volume.
- Se fier à une formule d'équivalence dénivelé/distance non validée plutôt que de préparer le relief pour ce qu'il est.
- Négliger le renforcement excentrique et découvrir la casse musculaire des descentes le jour de la course.
- Forcer une séance ratée en la rattrapant à l'identique au lieu de reprendre la suivante.
- Sur un 50 ou un 80 km, ne changez pas la logique du plan 40 km : seules la durée de préparation, la sortie longue et le volume hebdomadaire augmentent.



Glossaire

D+ : dénivelé positif cumulé sur une sortie ou une épreuve

Endurance fondamentale : allure confortable où la conversation reste possible

Semaine allégée : semaine à volume réduit qui casse la progression pour permettre la récupération

Affûtage : réduction du volume avant l'épreuve pour arriver frais le jour J

Renforcement excentrique : travail musculaire en phase d'allongement, clé pour encaisser les descentes

D+ = dénivelé positif cumulé sur la sortie longue de la semaine · Note « Allégée » = semaine de récupération volontaire · Note « Affûtage »/« Pic » = phases finales avant l'épreuve

Le détail des 4 types de séances, l'adaptation au 50 et au 80 km et la prévention des blessures sont expliqués dans l'article :

<https://www.gymbery.fr/plan-entrainement-trail-40-km-pdf/>