

QMT-135 - PRÉSENTATION DU PLAN



Dans ce plan, vous retrouverez un canevas de base pour vous guider dans la préparation de votre épreuve. Inspirez-vous-en et modifiez le selon vos capacités actuelles, vos besoins et votre réalité. N'oubliez pas d'être progressif, constant et de respecter les différentes zones d'effort proposées. L'intégration de la course en sentier versus la route se fera de façon progressive dans le plan au fur et à mesure que les semaines s'enchaîneront.

Les sorties sont planifiées en temps et tiennent compte du temps moyen de l'épreuve choisie. Il se pourrait que vous deviez adapter la durée de votre sortie selon vos capacités et le temps estimé lors de la course. Si vous avez besoin d'un suivi personnalisé, un coach Tout.Trail peut vous aider dans la planification de votre entraînement de façon plus personnalisée.

Explications de la nomenclature:

- Zones d'effort (V1 à V5): En entraînement polarisé, nous privilégions une majorité de l'entraînement en zone 1 et 2 ainsi que des blocs d'intensité afin d'optimiser l'entraînement et de limiter le risque de blessures. Les différentes zones sont présentées à la page suivante.
- Repos ou entraînement croisé: Ces journées sont placées de façon stratégique afin de placer la charge d'entraînement adéquatement dans l'horaire. N'oubliez pas que le repos fait aussi partie de l'entraînement, mais qu'il est aussi possible d'intégrer d'autres sports pour continuer de bouger tout en limitant l'impact appliqué sur le corps.
- Week-end choc (WEC): Le concept de WEC est utilisé pour appliquer une charge d'entraînement élevée tout en limitant la durée des sorties pour permettre une meilleure récupération et éviter une trop grande fatigue. Ces sorties doivent être faites de façon consécutive et dans l'ordre proposé, autant que possible.

QMT-135 - PRÉSENTATION DU PLAN



Zones d'entraînement

Vitesses	% VAM	Essoufflement	Perception d'effort
V1	50-70%	Léger	1-3/10
V2	70-78%	Difficile de faire une phrase complète	3-5/10
V3	78-86%	Difficile de dire plus de 3 mots de suite	5-6/10
V4	86-94%	Difficile de parler	7-8/10
V5	94-102%	Impossible de parler	9-10/10



Le plaisir devrait être au coeur de votre préparation. Respectez votre corps et ses limites et n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé si vous deviez éprouver des douleurs ou inconforts en cours de route.

MARS 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 2 3 4						01 Longue sortie trail: 1h30 V1	02 45 min V1-2 (route ou trail)
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 03	30-40 min V1 roulant 04	Intensité: 20 min V1, 5x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1 05	30-40 min V1 roulant ou trail 06	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 07	Longue sortie trail: 2h V1 Party D+ MSA 08	45 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup 09
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 10	40-50 min V1 roulant 11	Intensité: 20 min V1, 10x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1 12	40-50 min V1 vallonné ou trail 13	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 14	Longue sortie trail: 2h30 V1 15	55 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x45 sec (V4-5) rapide 45 sec récup 16
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 17	50-60 min V1 roulant 18	Intensité: 15 min V1, 15x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1 19	50-60 min V1 vallonné ou trail 20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 21	Longue sortie trail: 2h30-3h V1 22	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x45 sec rapide (V4-5) 45 sec récup 23
Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 24	30 min V1 roulant 25	Intensité: 15 min V1, 5x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1 26	40-50 min V1 roulant ou trail 27	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 28	Longue sortie trail: 1h30 V1 29	40 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup 30	

Notes

Commencez graduellement l'entraînement si vous avez hiberné pendant l'hiver!

Objectifs

Intégration progressive du dénivelé si vous n'en avez pas fait cet hiver. Visez 3000m de dénivelé positif en mars.

Pensez à faire 1 à 2 séances de renforcement par semaine!



AVRIL 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 31	50-60 min V1 roulant 01	Intensité: 10 min V1, 5 min V3, 1 min récup, 3x 2min V4 1 min récup, 5 min V3, 10 min V1 02	45-55 min V1 vallonné ou trail 03	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 04	Longue sortie trail: 3h V1 05	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup 06
6	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 07	50-60 V1 roulant 08	Intensité: 10 min V1, 8 min V3, 1 min récup, 4x 2min V4 1 min récup, 8 min V3, 10 min V1 09	40-50 min V1 roulant ou trail 10	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 11	Longue sortie trail: 3h30 V1 12	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 6x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup 13
7	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 14	1h-1h15 V1 roulant 15	Intensité: 10 min V1, 10 min V3, 1 min récup, 5x 2min V4 1 min récup, 10 min V3, 10 min V1 16	1h - 1h10 V1 vallonné ou trail 17	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 18	Longue sortie trail: 4h V1 19	1h15 V1-2 (route ou trail) Finir avec 7x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup 20
8	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 21	35-40 min V1 roulant 22	Intensité: 10 min V1, 2x10 min V3, 1 min récup, 10 min V1 23	40-50 min V1 roulant ou trail 24	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 25	Longue sortie trail: 1h30-2h V1 26	45 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup 27
9	20 min V1-2 vallonné 28	1h-1h10 V1 roulant 29	Intensité en côte: 15 min V1, 8x 2 min montée V4 descente récup, 15 min V1 30				

Notes

Au printemps, il peut être laborieux de suivre un plan d'entraînement rigide considérant la fonte des neiges, les températures changeantes et la période de dégel. Soyez respectueux des sentiers et optez pour des routes de terre si les conditions ne sont pas propices à sortir en sentier!

Objectifs

En avril, on vise la rigueur malgré les changements de conditions, on s'adapte et on respire par son nez quand les conditions sont difficiles!

Visez 3500 à 5000m de dénivelé positif en avril et maintenir la musculature.

MAI 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9				01 40-50 min V1 roulant ou trail	Repos ou 02 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	03 Longue sortie trail: 4-5h V1	04 1h30 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
10	05 30 min V1- 2 vallonné	06 1h10-1h20 V1 roulant	07 Intensité en côte: 15 min V1, 10x 2 min montée V4 descente récup, 15 min V1	08 40-50 min V1 roulant ou trail	Repos ou 09 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	10 Longue sortie trail: 5-6h V1	11 1h45 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
11	12 30 min V1-2 vallonné	13 1h20-1h30 V1 roulant	14 Intensité en côte: 15 min V1, 15x 2 min montée V4 descente récup, 15 min V1	15 Repos	16 WEC jour 1: 2h Faire un test course de nuit V1-2	17 WEC jour 2: 5h V1-2	18 WEC jour 3 3h V1-2 trail
12	19 Repos	20 20-30 min V1 roulant	21 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	22 40-50 min V1 roulant ou trail	Repos ou 23 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	24 Longue sortie trail: 2h00 - 2h15 V1	25 50 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
13	26 25 min V1-2 vallonné	27 1h-1h15 V1 roulant ou trail	28 Intensité: 20 min V1, 12x 30 sec V5 30 sec récup, 20 min V1	29 1h V1 vallonné ou trail	Repos ou 30 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	31 Longue sortie trail: 6h-7h V1	

Notes

Pensez à orienter votre entraînement de façon plus spécifique aux terrains dans lesquels vous allez courir au QMT : roches, racines, dénivelé positif. Premier WEC du plan! Amusez-vous et commencez à tester votre matériel et votre nutrition!

Objectifs

Visez 6000 à 7500m de dénivelé positif en mai.

Diminuez au besoin les séances de musculation si la charge d'entraînement devient trop grande.

Tests de nutrition pendant le WEC mais aussi pendant les plus longues sorties.

JUIN 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
13							01 1h30 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
14	02 30 min V1-2 vallonné	03 1h10-1h20 V1 roulant	04 Intensité: 20 min V1, 17x 30 sec V5 30 sec récup, 20 min V1	05 1h V1 vallonné ou trail	Repos ou 06 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	07 Longue sortie trail: 7-8h V1	08 2h V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
15	09 30 min V1-2 vallonné	10 1h20-1h30 V1 roulant	11 Intensité: 20 min V1, 20x 30 sec V5 30 sec récup, 20 min V1	12 Repos	13 WEC jour 1: 3h Faire un test course de nuit V1-2	14 WEC jour 2: 9h V1-2 trail	15 WEC jour 3 4h V1-2 trail
16	16 Repos	17 40-50 min V1 vallonné ou trail	18 Intensité: 15 min V1, 7x 2 min V4 1 min récup, 5x 30 sec V5 30 sec récup, 10 min V1	19 1h-1h15 V1 vallonné ou trail	Repos ou 20 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	21 Dernière longue sortie trail: 4h00 - 4h30 V1-2	22 1h30 V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
17	Repos ou 23 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	24 40-45 min V1 vallonné ou trail	25 Intensité: 15 min V1, 5x 2 min V4 1 min récup, 5x 30 sec V5 30 sec récup, 10 min V1	26 25-30 min V1 (optionnel) ou repos	Repos ou 27 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	28 Longue sortie trail: 1h15 - 1h30 V1-2	29 1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Notes

Pensez à vous habituer à courir au moment de votre course (en soirée pour le 135km) afin d'habituer vos différents systèmes à cet horaire de course, particulièrement si vous avez tendance à courir plus souvent en après-midi ou en soirée.

Objectifs

Visez 9000 à 10 000m de dénivelé positif en juin.

Poursuivez les tests de matériel et de nutrition.

Optimisez le sommeil et la récupération en pratiquant sur une base régulière des exercices de mobilité et d'étirement.



JUILLET 2025



18

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30 Intensité: 10 min V1, 5x 2 min V4 1 min récup, 10 min V1	01 30-40 min V1	02 Repos	03 Shake out run pré- course: 10 min V1, 5x 30 sec V5 30 sec récup, 10 min V1	04 QC MEGA TRAIL	05	06 Repos
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Notes

Pendant les journées pré-course, pensez à faire de la visualisation positive de votre course. Voyez vous prendre le départ avec le sourire, voyez vous sur la ligne d'arrivée avec ce même sourire. C'est le temps de mettre le paquet côté visualisation!

Objectifs

Optimisez votre sommeil, nutrition et récupération en amont de la course pour être le plus reposé et prêt pour votre course!

Prenez le temps de vous arrêter et respirez un bon coup, au moins une fois par jour.

Faites votre course dans le plaisir, soyez fier de vous et donnez tout ce que vous avez la journée de la course!