

QMT-6 - 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 au départ, vos besoins et votre réalité. N'oubliez pas d'être progressifs, constants 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 avanceront.

Les sorties sont planifiées en temps et tenant compte du temps moyen de l'épreuve choisie. Il se pourrait que vous deviez adapter la durée 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.
- 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 d'éviter une trop grande fatigue. Les journées doivent être faites de façon consécutive et dans l'ordre proposée si possible.

QMT-6 - 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						15 min V1 01 (respiration par le nez)	18 min V1-2 02 (route vallonnée ou trail)
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 03	20 min V1 04 (respiration par le nez)	Intensité: 10 min V1, 6x 30 sec V5, 1 min récup, 5 min V1 05	20 min V1 OU repos OU entraînement croisé 06	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 07	Sortie trail: 30 min V1-2 08 Party D+ MSA	20 min V1-2 09 (route vallonnée ou trail)
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 10	22 min V1 11 (respiration par le nez)	Intensité: 10 min V1, 8x 30 sec V5, 1 min récup, 5 min V1 12	22 min V1 OU repos OU entraînement croisé 13	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 14	Longue sortie trail 33 min V1-2 15	22 min V1-2 16 (route vallonnée ou trail)
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 17	25 min V1 18 (respiration par le nez)	Intensité: 10 min V1, 3x 2 min V4, 1 min récup, 5 min V1 19	25 min V1 OU repos OU entraînement croisé 20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 21	Longue sortie trail 36 min V1-2 22	25 min V1-2 23 (route vallonnée ou trail)
	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 24	25 min V1 25 (respiration par le nez)	Intensité: 10 min V1, 4x 2 min V4, 1 min récup, 5 min V1 26	25 min V1 OU repos OU entraînement croisé 27	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 28	Longue sortie trail (ou route si dégel) 40 min V1-2 29	25 min V1-2 30 (route vallonnée ou trail)

Notes

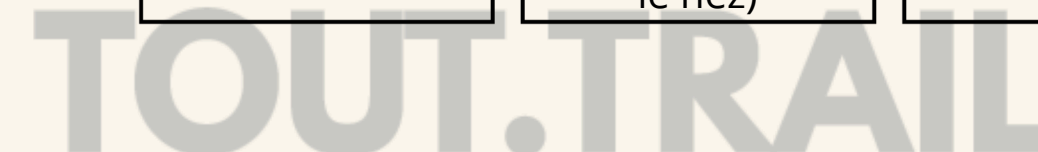
Ce plan s'adresse aux personnes qui désirent se lancer dans leur premier événement de course en sentier.

Vous devez être en mesure de courir 20 minutes en continu pour le débiter de façon sécuritaire!
N'hésitez pas à marcher au besoin!

Objectifs

Intégrez graduellement la course en sentier dans vos entraînements si vous courez habituellement sur la route.

Tentez de pratiquer une à deux courtes séances de renforcement musculaire par semaine incluant de la proprioception, c'est une belle habitude à prendre que vous ne regretterez pas!



AVRIL 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 31	20 min V1 (respiration par le nez) 01	Intensité: 10 min V1, 3x 2 min V4, 1 min récup, 5 min V1 02	20 min V1 OU repos OU entraînement croisé 03	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 04	Longue sortie trail (ou route si dégel) 30 min V1 05	20 min V1-2 (route vallonnée ou trail) 06
6	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 07	30 min V1 (respiration par le nez) 08	Intensité en côte: 10 min V1, 4x 30 sec de montée V4-5, 1 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 09	25 min V1 OU repos OU entraînement croisé 10	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 11	Longue sortie trail (ou route si dégel) 40 min V1-2 12	25 min V1-2 (route vallonnée ou trail) 13
7	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 14	30 min V1 (respiration par le nez) 15	Intensité en côte: 10 min V1, 6x 30 sec de montée V4-5, 1 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 16	25 min V1 OU repos OU entraînement croisé 17	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 18	Longue sortie trail (ou route si dégel) 45 min V1-2 19	25 min V1-2 (route vallonnée ou trail) 20
8	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 21	30 min V1 (respiration par le nez) 22	Intensité: 10 min V1, 3 min V3, 1 min V1, 2 min V4, 1 min V1, 3 min V3, 5 min V1 23	25 min V1 OU repos OU entraînement croisé 24	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 25	Longue sortie trail (ou route si dégel) 50 min V1-2 26	25 min V1-2 (route vallonnée ou trail) 27
9	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 28	25 min V1 (respiration par le nez) 29	Intensité en côte: 10 min V1, 4x 30 sec de montée V4-5, 1 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 30				

Notes

En tant que nouveau "traileur", vous devez savoir qu'à la fonte des neiges, on évite d'aller courir dans les sentiers puisque ceux-ci sont plus fragiles, Certains parcs ferment même leur accès durant la période de dégel! Demeurez respectueux et optez pour une belle route de campagne vallonnée!

Objectifs

Ce mois-ci, on pratique sa constance malgré les conditions printanières parfois capricieuses!

On ajoute tranquillement un peu de dénivelé positif et négatif à nos sorties et on poursuit le renforcement musculaire et la proprioception.

MAI 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9				01 20 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 02 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	03 Longue sortie trail (ou route si dégel) 40 min V1	04 20 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
10	Repos ou 05 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	06 30 min V1 (respiration par le nez)	07 Intensité en côte: 10 min V1, 4x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1	08 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 09 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	10 Longue sortie trail (ou route si dégel) 50 min V1-2	11 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
11	Repos ou 12 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	13 30 min V1 (respiration par le nez)	14 Intensité en côte: 10 min V1, 6x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1	15 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 16 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	17 Longue sortie trail (ou route si dégel) 55 min V1-2	18 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
12	Repos ou 19 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	20 30 min V1 (respiration par le nez)	21 Intensité en côte: 10 min V1, 7x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1	22 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 23 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	24 Longue sortie trail (technique si possible) 60 min V1-2	25 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
13	26 Repos	27 25 min V1 (respiration par le nez)	28 Intensité: 10 min V1, 2 min V3, 1 min V1, 1 min V4, 1 min V1, 2 min V3, 10 min V1	29 20 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 30 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	31 Longue sortie trail (technique si possible) 50 min V1	

Notes

On commence à penser «spécifique», c'est à dire qu'on va courir dans des terrains qui ressemblent à ceux du QMT (techniques avec roches, racines, boue, montées et descentes)

C'est le bon moment pour tester les aliments et le matériel que vous pensez utiliser le jour de la course.

Objectifs

Intégrer le plus de sorties en sentier qu'il vous est possible de faire. Conserver les entraînement en intensité sur une surface stable (route ou terre battue par exemple).

Informez-vous sur les aliments qui vous seront servis aux ravitos et essayer de les intégrer dans vos longues sorties.

JUIN 2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
13							01 20 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
14	Repos ou 02 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	03 30 min V1 (respiration par le nez)	04 Intensité: 10 min V1, 3 min V3, 1 min 4, 1 min V1, 1 min V4, 3 min V3, 10 min V1	05 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 06 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	07 Longue sortie trail (technique si possible) 60 min V1-2	08 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
15	Repos ou 09 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	10 30 min V1 (respiration par le nez)	11 Intensité en côte: 10 min V1, 8x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1	12 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 13 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	14 Longue sortie trail (technique si possible) 50-65 min V1-2	15 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
16	Repos ou 16 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	17 30 min V1 (respiration par le nez)	18 Intensité en côte: 10 min V1, 8x 1 min de montée V4, 2 min récup (redescendre doucement), 4x 30 sec V4-5, 1 min récup, 5 min V1	19 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 20 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	21 Longue sortie trail (technique si possible) 55-70 min V1-2	22 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)
17	23 Repos	24 30 min V1 (respiration par le nez)	25 Intensité: 10 min V1, 4 min V3, 1 min 4, 1 min V1, 30 sec V5, 1 min V1, 1 min V4, 4 min V3, 10 min V1	26 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé	Repos ou 27 entraînement croisé (vélo, natation, etc.)	28 Longue sortie trail (technique si possible) 50-65 min V1-2, 5 min V2-V3 (pour finir FORT)	29 Repos

Notes

Vous êtes un coureur d'après-midi ou de soirée? Habituez-vous tranquillement à courir le matin puisque c'est à ce moment de la journée que se déroulera votre épreuve. Vous adapterez ainsi votre corps à bien collaborer le jour «J»!

Objectifs

On continue de pratiquer notre dénivelé dans les sorties intensité en côte!
On sort le plus souvent possible avec le «kit» de course qu'on a choisi pour l'épreuve!
On pense à sa récupération, surtout pendant les dernières semaines du mois! Dodo, alimentation suffisante et pourquoi pas un bon massage!



JUILLET 2025



18

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	30 20 minutes V1	01 Intensité: 10 min V1, 6x 1 min V4, 2min récup, 5 min V1	02 Repos	03 Intensité: 10 min V1, 6x 30 sec V5, 1 min récup, 5 min V1	04 Repos	05 Shake out run pré- course (trail technique si possible) 10 min V1, 5 min V2, 5 min V3 (pour finir FORT!)	06
	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

Le grand jour arrive à grands pas! Le plus gros du travail est fait! C'est maintenant le temps de savourer le résultat de vos efforts!

Objectifs

Le mot d'ordre dans ce dernier droit:
REPOS!
On mange et on s'hydrate bien! (on ne consomme RIEN de nouveau!)

On se présente sur la ligne de départ avec son plus beau sourire et surtout,
ON S'AMUSE!!!

Bonne course!!!!