

QMT-32 - 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.

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 | 78-76% | 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 | | | | | | 01 30-40 min V1-2 | 02 Longue sortie trail: 1h00-1h10 V1 |
| | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 03 | 30-40 min V1-2 04 | 30-40 min V1-2 Finir avec 4x 45 sec rapide (V4-5) 45 sec récup 05 | Repos 06 | 30-40 min V1-2 Finir avec 4x 45 sec rapide (V4-5) 45 sec récup 07 | Sortie trail: 1h-1h30 V1 Party D+ MSA 08 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 09 |
| 2 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 10 | 35-45 min V1-2 11 | Intensité: 10 min V1, 4-6x 2 min V3 2 min récup, 10 min V1 12 | Repos 13 | 30-40 min V1-2 Finir avec 4x 45 sec rapide (V4-5) 45 sec récup 14 | Longue sortie trail: 1h00-1h30 V1 15 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 16 |
| | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 17 | 40-50 min V1-2 18 | Intensité en côte: 10 min V1, 5-8x 30 sec V4 2 min récup, 10 min V1 19 | Repos 20 | 30-40 min V1-2 21 | Longue sortie trail: 1h30-2h V1 22 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 23 |
| 3 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 24 | 50-60 min V1-2 25 | Intensité vallonnée: 10 min V1, 4-6x 5 min V3 2 min récup, 10 min V1 26 | Repos 27 | 40-60 min V1-2 28 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 29 | Longue sortie trail: 2h-2h15 V1 30 |

Notes

Vous devez être en mesure de courir 30 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 | 30-50 min V1-2 01 | Intensité en côte : 10 min V1, 6-10x 30 sec V4 2 min récup, 10 min V1 02 | Repos 03 | 30-50 min V1-2 04 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 05 | Longue sortie trail: 1h-1h30 V1 06 |
| 6 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 07 | 50-60 min V1-2 08 | Intensité trail : 10 min V1, 4-6x (3 min V2 1 min récup, 2 min V3 1 min récup, 1 min V4 1 min récup), 10 min V1 09 | Repos 10 | 1h-1h10 V1-2 11 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 12 | Longue sortie trail: 1h30-2h V1 13 |
| 7 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 14 | 50-60 min V1-2 15 | Intensité en côte : 10 min V1, 6-10x 2 min V4 2 min récup, 10 min V1 16 | Repos 17 | 1h-1h10 V1-2 18 | Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 19 | Longue sortie trail: 1h45-2h15 V1 20 |
| 8 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 21 | 50-60 min V1-2 22 | Intensité trail : 10 min V1, 15-20 min V2 5 min récup, 4-8x 1 min V4 1 min récup, 10 min V 23 | Repos 24 | 1h-1h10 V1-2 25 | Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 26 | Longue sortie trail: 2h30-2h45 V1 27 |
| 9 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) 28 | 30-50 min V1-2 29 | Intensité: 20 min V1, 5x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1 30 | | | | |

Notes

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 du 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 Repos | 02 30-50 min V1-2 | 03 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 04 Longue sortie trail: 1h10-1h30 V1 |
| 10 | 05 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 06 40-60 min V1-2 | 07 Intensité en côte: 10 min V1, 4-8x 4 min V3 3 min récup, 10 min V1 | 08 Repos | 09 1h-1h10 V1-2 | 10 Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 11 Longue sortie trail: 2h-2h30 V1 |
| 11 | 12 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 13 50-60 min V1-2 | 14 Intensité trail : 10 min V1, 12 min V2 + 4x 45 sec V5 + 8 min V3 + 4x 30 sec V5 2 min récup entre CHAQUE répétition, 10 min V1 | 15 Repos | 16 1h-1h10 V1-2 | 17 Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 18 Longue sortie trail: 2h15-2h45 V1 |
| 12 | 19 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 20 50-60 min V1-2 | 21 Intensité vallonnée: 10 min V1, 5-7x 5 min V3 2 min récup, 10 min V1 | 22 Repos | 23 1h-1h10 V1-2 | 24 Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 25 Longue sortie trail: 2h30-2h50 V1 |
| 13 | 26 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 27 30-40 min V1-2 | 28 Intensité en côte: 10 min V1, 6-10x 1 min V5 2 min récup, 10 min V1 | 29 Repos | 30 1h-1h10 V1-2 | 31 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | |

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 Longue sortie trail: 2h45-3h15 V1 |
| 14 | Repos ou 02 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 03 40-50 min V1-2 | 04 Intensité trail: 10 min V1, 2x 6 min V3 + 4-6x 2 min V4 + 4-6x 1 min V5 2 min de récup entre CHAQUE répétition, 10 min V1 | 05 Repos | 06 1h-1h10 V1-2 | Repos ou 07 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 08 Longue sortie trail: 3h-3h45 V1 |
| 15 | Repos ou 09 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 10 40-60 min V1-2 | 11 Intensité vallonnée: 10 min V1, 2-4x 8 min V3 2 min récup + 4-6x 2 min V4 2 min récup, 10 min V1 | 12 Repos | 13 WEC jour 1: 1h30 V1-2 trail | 14 WEC jour 2: 3h V1-2 trail | 15 WEC jour 3 2h V1-2 trail |
| 16 | 16 Repos | 17 40-50 min V1-2 | 18 Intensité en côte: 10 min V1, 5-8x 3 min V4 2 min récup, 10 min V1 | Repos ou 19 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 20 40-60 min V1-2 | Repos ou 21 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 22 Longue sortie trail: 2h00-2h15 V1-2 |
| 17 | Repos ou 23 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 24 40-50 min V1-2 | 25 Intensité trail: 10 min V1, 10-15 min V2 2 min récup + 6-10x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1 | 26 Repos | 27 30-40 min V1-2 | 28 Sortie longue: 1h15-1h30 V1-2 | Repos ou 29 entraînement croisé (vélo, natation, etc.) |

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 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 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) | 01 Intensité trail: 10 min V1, 3x 3 min V3 3 min récup, 5x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1 | 02 30-40 min V1-2 | 03 Repos | 04 20-30 min V1-2 Finir avec 4x 30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup | 05 QC MEGA TRAIL | 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

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!!!!