

QMT135

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.

Zones d'entraînement

Vitesses	Essoufflement	Perception d'effort
V1	Léger	1-3/10
V2	Difficile de faire une phrase complète	3-5/10
V3	Difficile de dire plus de 3 mots de suite	5-6/10
V4	Difficile de parler	7-8/10
V5	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 éprouvez des douleurs ou des inconforts en court de route.

JANVIER

1	30 min V1 vallonné ou trail
2	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
3	Longue sortie trail: 1h30 V1
4	50min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 1

5	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
6	45 min V1 roulant
7	Intensité: 15 min V1, 5x 1 min V3 1 min récup, 5x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1
8	35-45 min V1 vallonné ou trail
9	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
10	Longue sortie trail: 1h30-1h45 V1
11	50min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 2

12	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
13	45-50 min V1 roulant
14	Intensité: 15 min V1, 5x 1 min V3 1 min récup, 8x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1
15	35-45 min V1 vallonné ou trail
16	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
17	Longue sortie trail: 1h30-2h V1

18	50min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup
Semaine 3	
19	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
20	45-50 min V1 roulant
21	Intensité: 15 min V1, 5x 1 min V3 1 min récup, 10x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1
22	50-55 min V1 vallonné ou trail
23	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
24	Longue sortie trail: 1h45-2h15 V1
25	50min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup
Semaine 4 - Semaine de récupération	
26	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
27	30 min V1 roulant
28	Intensité: 15 min V1, 5x 1 min V3 1 min récup, 5x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1
29	30 min V1 vallonné ou trail
30	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
31	Longue sortie trail: 1h V1

Notes et objectifs:

L'hiver, c'est le temps de faire autre chose et de profiter des sports d'hiver! Vous pouvez enlever une sortie par semaine et la remplacer par une autre activité. Adaptez l'intensité des entraînements aux conditions météo. Vous pouvez aussi utiliser un tapis roulant si vous avez de la difficulté à gérer le froid (on ne vous jugera pas, promis 😊).

FÉVRIER

1

50min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 5

2

Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

3

40-45 min V1 roulant

4

Intensité: 20 min V1, 5x 1 min V4 en montée 1 min récup, 15 min V1

5

35-45 min V1 vallonné ou trail

6

Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

7

Longue sortie trail: 1h30-2h V1

8

1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 6

9

Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

10

40-50 min V1 roulant

11

Intensité: 20 min V1, 8x 1 min V4 en montée 1 min récup, 15 min V1

12

35-55 min V1 vallonné ou trail

13

Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

14

Longue sortie trail: 1h45-2h V1

15

1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 7

16	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
17	50-60 min V1 roulant
18	Intensité: 20 min V1, 10x 1 min V4 en montée 1 min récup, 15 min V1
19	40-50 min V1 vallonné ou trail
20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
21	Longue sortie trail: 1h50-2h15 V1
22	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 8 - Semaine de récupération

23	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
24	30 min V1 roulant
25	Intensité: 20 min V1, 3x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1
26	35 min V1 vallonné ou trail
27	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
28	Longue sortie trail: 2h-2h30 V1

Notes et objectifs:

Il ne sert à rien de vouloir progresser les longues sorties et le volume trop rapidement en amont de la course. Les risques de développer des blessures de surcharge (tendinopathie, douleur aux hanches ou aux genoux) sont plus élevés si la charge d'entraînement est trop grande trop rapidement. Rien ne sert de se presser, l'entraînement croisé, c'est parfait pour dépenser son trop plein d'énergie!

MARS

1 45 min V1-2 (route ou trail)

Semaine 9

2 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

3 45 min V1 roulant

4 Intensité: 20 min V1, 5x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1

5 50-60 min V1 roulant ou trail

6 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

7 Longue sortie trail: 2h15-2h45 V1

8 45 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 10

9 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

10 50 min V1 roulant

11 Intensité: 20 min V1, 10x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1

12 50-60 min V1 roulant ou trail

13 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

14 Longue sortie trail: 2h30-3h V1

15 55 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 11

16 Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)

17	50-60 min V1 roulant
18	Intensité: 15 min V1, 15x 1 min V4 1 min récup, 15 min V1
19	55-65 min V1 roulant ou trail
20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
21	Longue sortie trail: 3h-3h15 V1
22	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 12 - Semaine de récupération

23	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
24	30 min V1 roulant
25	Intensité: 15 min V1, 5 x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1
26	40-50 min V1 roulant ou trail
27	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
28	Longue sortie trail: 1h30 V1
29	45 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 3x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 13

30	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
31	50-60 min V1 roulant

Notes et objectifs:

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

1	Intensité: 10 min V1, 5 min V3, 1 min récup, 3x2 min V4 1 min récup, 5 min V3, 10 min V1
2	55-65 min V1 roulant ou trail
3	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
4	Longue sortie trail: 3h V1
5	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 6x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 14

6	30 min V1-2 vallonné
7	55-65 min V1 roulant
8	Intensité: 10 min V1, 8 min V3, 1 min récup, 4x 2min V4 1 min récup, 8 min V3, 10 min V1
9	40-50 min V1 roulant ou trail
10	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
11	Longue sortie trail: 3h30 V1
12	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 15

13	35 min V1-2 vallonné
14	1h-1h15 V1 roulant
15	Intensité: 10 min V1, 10 min V3, 1 min récup, 5x2 min V4 1 min récup, 10 min V3, 10 min V1
16	1h-1h10 V1 roulant ou trail
17	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)

18	Longue sortie trail: 4h V1
19	1h15 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
Semaine 16 - Semaine de récupération	
20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, 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, muscu, 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
Semaine 17	
27	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	40-50 min V1 roulant ou trail

Notes et objectifs:

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! 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 musculation.

MAI

- | | |
|---|--|
| 1 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.) |
| 2 | Longue sortie trail: 4-5h V1 |
| 3 | 1h30 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup |

Semaine 18

- | | |
|----|---|
| 4 | 30 min V1-2 vallonné |
| 5 | 1h10-1h20 V1 roulant |
| 6 | Intensité en côte: 15 min V1, 10x 2 min montée V4 descente récup, 15 min V1 |
| 7 | 40-50 min V1 roulant ou trail |
| 8 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.) |
| 9 | Longue sortie trail: 5-6h V1 |
| 10 | 1h45 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup |

Semaine 19

- | | |
|----|---|
| 11 | 30 min V1-2 vallonné |
| 12 | 1h20-1h30 V1 roulant |
| 13 | Intensité en côte: 15 min V1, 15x 2 min montée V4 descente récup, 15 min V1 |
| 14 | Repos |
| 15 | WEC jour 1: 2h Faire un test course de nuit V1-2 |
| 16 | WEC jour 2: 5h V1-2 |
| 17 | WEC jour 3: 3h V1-2 |

Semaine 20 - Semaine de récupération

18	Repos
19	20-30 min V1 roulant
20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
21	40-50 min V1 roulant ou trail
22	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
23	Longue sortie trail: 2h00 - 2h15 V1
24	50 min V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 21

25	25 min V1-2 vallonné
26	1h-1h15 V1 roulant ou trail
27	Intensité: 20 min V1, 12x 30 sec V5 30 sec récup, 20 min V1
28	1h V1 vallonné ou trail
29	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
30	Longue sortie trail: 6h-7h V1
31	1h30 V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Notes et objectifs:

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

Visez 6000 à 7500m de dénivelé positif en mai.

JUIN

Semaine 22

1	30 min V1-2 vallonné
2	1h10-1h20 V1 roulant
3	Intensité: 20 min V1, 17x 30 sec V5 30 sec récup, 20 min V1
4	1h V1 vallonné ou trail
5	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
6	Longue sortie trail: 7-8h V1
7	2h V1-2 (route ou trail) Finir avec 8x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 23

8	30 min V1-2 vallonné
9	1h20-1h30 V1 roulant
10	Intensité: 20 min V1, 20x 30 sec V5 30 sec récup, 20 min V1
11	Repos
12	WEC jour 1: 3h Faire un test course de nuit V1-2 trail
13	WEC jour 2: 9h V1-2 trail
14	WEC jour 3: 4h V1-2 trail

Semaine 24

15	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
16	40-50 min V1 vallonné ou trail

17	Intensité: 15 min V1, 7x 2 min V4 1 min récup, 5x 30 sec V5 30 sec récup, 10 min V1
18	1h-1h15 V1 vallonné ou trail
19	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
20	Dernière longue sortie trail: 4h00 - 4h30 V1-2
21	1h30 V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup

Semaine 25 - Affûtage semaine 1

22	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
23	40-45 min V1 vallonné ou trail
24	Intensité: 15 min V1, 5x 2 min V4 1 min récup, 5x 30 sec V5 30 sec récup, 10 min V1
25	25-30 min V1 (optionnel) ou repos
26	Longue sortie trail: 1h15 - 1h30 V1-2
27	1h V1-2 (route ou trail) Finir avec 5x1 min rapide (V4-5) 30 sec récup
28	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)

Semaine 26 - Affûtage semaine 2

29	Intensité: 10 min V1, 3x 2 min V4 1 min récup, 10 min V1
20	30-40 min V1

Notes et objectifs:

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. 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.

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

JUILLET

1	Repos
2	Shake out run pré-course: 10 min V1 + 5x 30 sec V5 r: 30 sec + 10 min V1
3	JOUR DE COURSE QMT135!!
4	JOUR DE COURSE QMT135!!
5	REPOS!

Notes et objectifs:

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!

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!

