QMT32

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'enchaineront.
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.

QC MEGA TRAIL TOUT.TRAIL

MARS	
1	Longue sortie trail: 1h00-1h10 V1
Semaine 1	
2	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
3	30-40 min V1-2
4	30-40 min V1-2 Finir avec 4x 45 sec rapide (V4-5) 45 sec récup
5	Repos
6	30-40 min V1-2 Finir avec 4x 45 sec rapide (V4-5) 45 sec récup
7	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
8	Longue sortie trail: 1h30 V1
Semaine 2	
9	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.)
10	35-45 min V1 roulant
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, muscu, ski de fond etc.)
Semaine 3	
16	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, 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, muscu, ski de fond, etc.)
Semaine 4	
23	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, 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, muscu, ski de fond, etc.)
29	Longue sortie trail: 2h-2h15 V1
Semaine 5	
30	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
31	30-50 min V1-2

Notes et objectifs:

Vous devez être en mesure de courir 30 minutes en continu pour débuter le plan de façon sécuritaire. Pendant les entraînements, n'hésitez pas à marcher au besoin. Intégrez graduellement la course en sentier à votre entrîanement si vous courez habituellement sur route. Tentez de pratiquer 1-2 courtes séances de renforcement musculaire par semaine incluant de la proprioception.

AVRIL	
1	Intensité en côte: 10 min V1, 6-10x 30 sec V4 2 min récup, 10 min V1
2	Repos
3	30-50 min V1-2
4	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
5	Longue sortie trail: 1h-1h30 V1
Semaine 6	
6	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
7	50-60 min V1-2
8	Intensité trail: 10 min V1 4-6x (3 - 2 - 1 min V2 -> V4) r : 1 min partout 10 min V1
9	Repos
10	1h-1h10 min V1-2
11	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
12	Longue sortie trail: 1h30-2h V1
Semaine 7	
13	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 min V1-2

18	Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
19	Longue sortie trail: 1h45-2h15 V1
Semaine 8	
20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, 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 V1
23	Repos
24	1h-1h10 min V1-2
25	Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
26	Longue sortie trail: 2h30-2h45 V1
Semaine 9	
27	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	Repos

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!

Ce mois-ci, on pratique sa constance malgré les conditions changeantes et on ajoute tranquillement du dénivelé à nos sorties tout en poursuivant le renforcement musculaire.

MAI	
1	30-50 min V1-2
2	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
3	Longue sortie trail: 1h10-1h30 V1
Semaine 10	
4	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
5	40-60 min V1-2
6	Intensité en côte: 10 min V1, 4-8x 4 min V3 3 min récup, 10 min V1
7	Repos
8	1h-1h10 min V1-2
9	Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
10	Longue sortie trail: 2h-2h30 V1
Semaine 11	
11	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
12	50-60 min V1-2
13	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
14	Repos
15	1h-1h10 min V1-2
16	Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
17	Longue sortie trail: 2h15-2h45 V1

Semaine 12	
18	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
19	50-60 min V1-2
20	Intensité vallonnée: 10 min V1, 5-7x 5 min V3 2 min récup, 10 min V1
21	Repos
22	1h-1h10 min V1-2
23	Course 30-50 min V1-2 ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
24	Longue sortie trail: 2h30-2h50 V1
Semaine 13	
25	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
26	30-40 min V1-2
27	Intensité en côte: 10 min V1, 6-10x 1 min V5 2 min récup, 10 min V1
28	Repos
29	1h-1h10 min V1-2
30	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
31	Longue sortie trail: 2h45-3h15 V1

Notes et objectifs:

On commence à penser spécifique, c'est-à-dire qu'on va courir dans des terrains qui ressemblent à ceux du QMT (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. Intégrez le plus de sorties en sentier qu'il vous est possible de le faire. Conserver les entraînements en intensité sur surface stable (route ou terre battue par exemple). Informez-vous sur les aliments qui vous seront servis aux ravîtes et essayez de les intégrer dans vos longues sorties.

JUIN	
Semaine 14	
1	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
2	40-50 min V1-2
3	Intensité trail: 10 min V1, 2x 6 min V3 + 4-6x 2 min V4 + 4-6x 1 min V5 2 min récup entre CHAQUE répétition, 10 min V1
4	Repos
5	1h-1h10 min V1-2
6	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
7	Longue sortie trail: 3h-3h45 V1
Semaine 15	
8	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
9	40-60 min V1-2
10	Intensité vallonnée: 10 min V1, 2-4x 8 min V3 2 min récup + 4-6x 2 min V4 2 min récup, 10 min V1
11	Repos
12	WEC jour 1: 1h30-2h V1-2 trail
13	WEC jour 2: 3h V1-2 trail
14	WEC jour 3: 2h V1-2 trail
Semaine 16	
15	Repos
16	40-50 min V1-2

17	Intensité en côte: 10 min V1, 5-8x 3 min V4 2 min récup, 10 min V1
18	Repos
19	40-60 min V1-2
20	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
21	Longue sortie trail: 2h00-2h15 V1-2
Semaine 17 - Affûtage semaine 1	
22	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.)
23	40-50 min V1-2
24	Intensité trail: 10 min V1, 10-15 min V2 2 min récup + 6-10x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1
25	Repos
26	30-40 min V1-2
27	Sortie longue: 1h15-1h30 V1-2
28	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
Semaine 18 - Affûtage semaine 2	
29	Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)
30	Intensité: 10 min V1, 3x 3 min V3 3 min récup, 5x 1 min V4 1 min récup, 10 min V1

Notes et objectifs:

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 jourJ! On continue de pratiquer notre dénivelé dans les sorties d'intensité en côte. On pense à sa récupération, surtout les dernières semaines du mois. Dodo, alimentation suffisance et pourquoi pas un bon massage!

JUILLET	
1	30-40 min V1-2
2	Repos
3	Shake out run pré-course: 20-30 min V1-2 Finir avec 4x30 sec rapide (V4-5) 30 sec récup
4	JOUR DE COURSE QMT32!!
5	REPOS!

Notes et objectifs:

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

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

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

Bonne course!!

QC MEGA TRAIL TOUT.TRAIL