

# QMT6

## 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 cœur 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.**

## MARS

|   |  |
|---|--|
| 1 | 18 min V1-2 (route vallonnée ou trail) |
|---|--|

### Semaine 1

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

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 3 | 20 min V1 (respiration par le nez) |
|---|------------------------------------|

|   |   |
|---|---|
| 4 | Intensité: 10 min V1, 6x 30 sec V5, 1 min récup, 5 min V1 |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| 5 | 20 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
|---|---|

|   |  |
|---|--|
| 6 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
|---|--|

|   |                          |
|---|--------------------------|
| 7 | Sortie trail 30 min V1-2 |
|---|--------------------------|

|   |  |
|---|--|
| 8 | 20 min V1-2 (route vallonnée ou trail) |
|---|--|

### Semaine 2

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

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 10 | 22 min V1 (respiration par le nez) |
|----|------------------------------------|

|    |   |
|----|---|
| 11 | Intensité: 10 min V1, 8x 30 sec V5, 1 min récup, 5 min V1 |
|----|---|

|    |   |
|----|---|
| 12 | 22 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
|----|---|

|    |  |
|----|--|
| 13 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
|----|--|

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 14 | Longue sortie trail 33 min V1-2 |
|----|---------------------------------|

|    |  |
|----|--|
| 15 | 22 min V1-2 (route vallonnée ou trail) |
|----|--|

### Semaine 3

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

|    |   |
|----|---|
| 17 | 25 min V1 (respiration par le nez)                              |
| 18 | Intensité: 10 min V1, 3x 2 min V4, 1 min récup, 5 min V1        |
| 19 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
| 20 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)              |
| 21 | Longue sortie trail 36 min V1-2                                 |
| 22 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)                          |

#### Semaine 4

|    |   |
|----|---|
| 23 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, ski de fond, etc.) |
| 24 | 25 min V1 (respiration par le nez)                                      |
| 25 | Intensité: 10 min V1, 4x 2 min V4, 1 min récup, 5 min V1                |
| 26 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)         |
| 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 (route vallonnée ou trail)                                  |

#### Semaine 5

|    |  |
|----|--|
| 30 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, etc.) |
| 31 | 20 min V1 (respiration par le nez)                         |

#### Notes et objectifs:

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 débuter de façon sécuritaire. N'hésitez pas à marcher au besoin. Intégrer 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.

## AVRIL

|   |   |
|---|---|
| 1 | Intensité: 10 min V1, 3x 2 min V4, 1 min récup, 5 min V1        |
| 2 | 20 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
| 3 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)              |
| 4 | Longue sortie trail (ou route si dégel) 30 min V1               |
| 5 | 20 min V1-2 (route vallonnée ou trail)                          |

## Semaine 6

|    |  |
|----|--|
| 6  | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)  |
| 7  | 30 min V1 (respiration par le nez)   |
| 8  | Intensité en côte: 10 min V1, 4x 30 sec de montée V4-5, 1 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 |
| 9  | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |
| 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)   |

## Semaine 7

|    |  |
|----|--|
| 13 | 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 (vélo, natation, etc)  |
| 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)              |

## Semaine 8

|    |  |
|----|--|
| 20 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, muscu, 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 (vélo, natation, etc)                  |
| 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)   |

## Semaine 9

|    |  |
|----|--|
| 27 | 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 | 20 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |

### Notes et objectifs:

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. 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

|   |  |
|---|--|
| 1 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc) |
| 2 | Longue sortie trail (ou route si dégel) 40 min V1  |
| 3 | 20 min V1-2 (route vallonnée ou trail)             |

## Semaine 10

|    |   |
|----|---|
| 4  | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)   |
| 5  | 30 min V1 (respiration par le nez)  |
| 6  | Intensité en côte: 10 min V1, 4x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 |
| 7  | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                       |
| 8  | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |
| 9  | Longue sortie trail (ou route si dégel) 50 min V1-2   |
| 10 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)  |

## Semaine 11

|    |   |
|----|---|
| 11 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)   |
| 12 | 30 min V1 (respiration par le nez)  |
| 13 | Intensité en côte: 10 min V1, 6x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 |
| 14 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                       |
| 15 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |
| 16 | Longue sortie trail (technique si possible) 55 min V1-2   |
| 17 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)  |

## Semaine 12

|    |  |
|----|--|
| 18 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)  |
| 19 | 30 min V1 (respiration par le nez)   |
| 20 | Intensité en côte: 10 min V1, 7x1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 |
| 21 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                      |
| 22 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)   |
| 23 | Longue sortie trail (technique si possible) 60 min V1-2  |
| 24 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)   |

## Semaine 13

|    |   |
|----|---|
| 25 | Repos   |
| 26 | 25 min V1 (respiration par le nez)  |
| 27 | Intensité: 10 min V1, 2 min V3, 1 min V1, 1 min V4, 1 min V1, 2 min V3, 10 min V1 |
| 28 | 20 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                   |
| 29 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                |
| 30 | Longue sortie trail (technique si possible) 50 min V1                             |
| 31 | 20 min V1-2 (route vallonnée ou trail)  |

### 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 (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. Intégrer le plus de sorties en sentier qu'il vous est possible de faire et tentez de garder vos longues sorties en celles en intensité et à l'horaire. Informez-vous sur les aliments qui vous seront servis aux ravitos et essayez de les intégrer dans vos longues sorties.

## JUIN

### Semaine 14

|   |   |
|---|---|
| 1 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)                               |
| 2 | 30 min V1 (respiration par le nez)  |
| 3 | Intensité: 10 min V1, 3 min V3, 1 min V4, 1 min V1, 1 min V4, 3 min V3, 10 min V1 |
| 4 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                   |
| 5 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                |
| 6 | Longue sortie trail (technique si possible) 60 min V1-2                           |
| 7 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)  |

### Semaine 15

|    |   |
|----|---|
| 8  | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.)   |
| 9  | 30 min V1 (respiration par le nez)  |
| 10 | Intensité en côte: 10 min V1, 8x 1 min de montée V4, 2 min de récup (redescendre doucement), 5 min V1 |
| 11 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                       |
| 12 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |
| 13 | Longue sortie trail (technique si possible) 50-65 min V1-2  |
| 14 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)  |

### Semaine 16

|    |   |
|----|---|
| 15 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc.) |
| 16 | 30 min V1 (respiration par le nez)                  |

|    |   |
|----|---|
| 17 | 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 |
| 18 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)   |
| 19 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |
| 20 | Longue sortie trail (technique si possible) 55-70 min V1-2  |
| 21 | 25 min V1-2 (route vallonnée ou trail)  |

### Semaine 17

|    |   |
|----|---|
| 22 | Repos   |
| 23 | 30 min V1 (respiration par le nez)  |
| 24 | 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 |
| 25 | 25 min V1 OU repos OU entraînement croisé (vélo, natation, etc)                                       |
| 26 | Repos ou entraînement croisé (vélo, natation, etc)  |
| 27 | Longue sortie trail (technique si possible) 50-65 min V1-2, 5 min V2-V3 (pour finir FORT)             |
| 28 | Repos   |

### Semaine 18 - Affûtage

|    |   |
|----|---|
| 29 | 20 minutes V1   |
| 30 | Intensité: 10 min V1, 6x 1 min V4, 2min récup, 5 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 | Repos   |
| 2 | Intensité: 10 min V1, 6x 30 sec V5, 1 min récup, 5 min V1   |
| 3 | Repos   |
| 4 | Shake out run pré-course (trail technique si possible) 10 min V1, 5 min V2, 5 min V3 (pour finir FORT!) |
| 5 | JOUR DE COURSE QMT6!!   |

### 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'ordre 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!!

