FICHE DÉTAIL SÉANCE · TRAIL

LA SÉANCE DU MOIS

Séance trail : force & endurance musculaire en montée

GOSSE — COACHING —

Durée totale	Terrain	Bloc principal	Exigence
≈ 1h20 – 1h30	Côte raide type trail	6 répétitions	Force + intensité

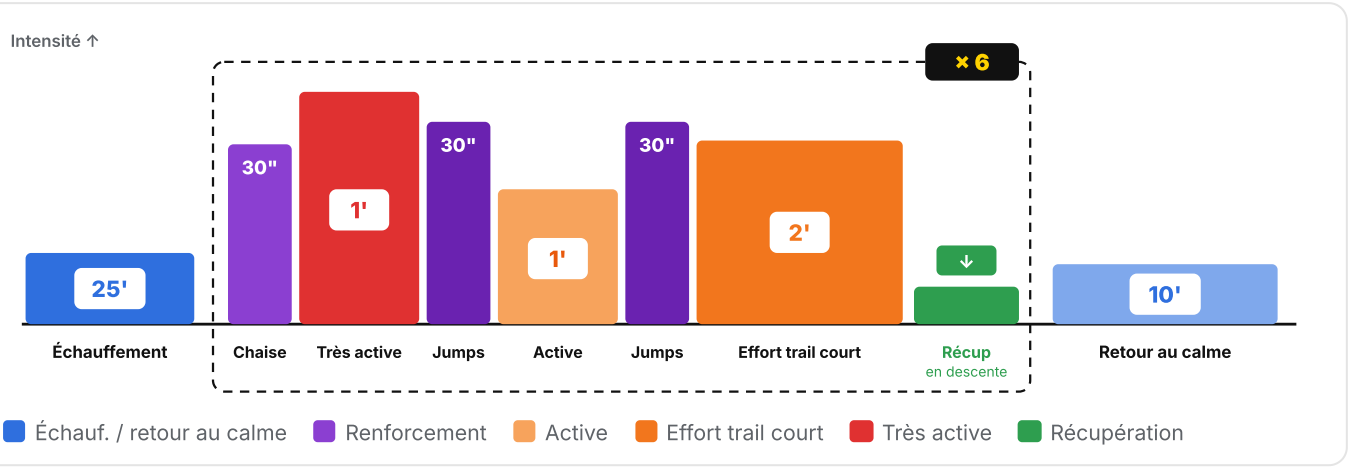
🎯 **OBJECTIF** Développer la **force** et l'**endurance musculaire en montée**, tout en apprenant à **maintenir une bonne intensité malgré la fatigue**.

ÉCHAUFFEMENT

25' **Footing sur terrain vallonné**

Allure facile, on monte en température avant d'attaquer la côte.

STRUCTURATION DE LA SÉANCE



BLOC PRINCIPAL · CÔTE ASSEZ RAIDE, TYPE TRAIL

≈ **4' de course en montée** par répétition, entrecoupées de renforcement sur place. **× 6**

30" Chaise 🪑 — Renforcement — 1

Cuisses parallèles au sol, dos contre un appui.

1' Très active — En côte — 2

On pousse fort : pas courts, bras moteurs, intensité élevée.

30" Squat jumps — Renforcement — 3

Sur place : explosif vers le haut, réception souple.

1' Active — En côte — 4

On relance un cran en dessous : effort soutenu mais contrôlé.

30" Squat jumps — Renforcement — 5

Les cuisses chauffent : la qualité d'exécution avant la vitesse.

2' Montée active — Effort trail court — 6

L'effort d'une course de trail court, tenu jusqu'en haut.

↓ **7 · Récupération :** redescends tranquillement jusqu'en bas de la côte, puis enchaîne.

Force & endurance musculaire en montée

RETOUR AU CALME

10' — **Footing facile**

On relâche complètement, sur terrain plat ou peu vallonné, pour faire redescendre le cardio.

LES 3 NIVEAUX D'EFFORT EN CÔTE

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Active	**Effort trail court**	**Très active**
Soutenu mais contrôlé, respiration marquée.	Ce que tu tiendrais en course sur un trail court.	Proche du max sur 1', on ne parle plus.

LE BUT DE CETTE SÉANCE

01

Préfatiguer avant de monter. Les exercices de renforcement sollicitent les quadriceps juste avant de courir en côte. C'est un excellent moyen de travailler la résistance musculaire.

02

Tenir l'effort sur jambes sollicitées. Tu t'habitues à maintenir ton intensité en montée alors que les cuisses sont déjà chargées, exactement comme en course.

LES CONSIGNES DU COACH

La chaise

- Dos contre un arbre ou un rocher, cuisses parallèles au sol.
- Genoux au-dessus des chevilles, pieds à plat.
- Pas d'appui ? Squat isométrique à la même hauteur.

Les squat jumps

- Descends en squat, puis pousse fort vers le haut.
- Réception souple sur l'avant du pied, genoux dans l'axe.
- Ralentis si la réception devient lourde.

La course en côte

- Pas courts et fréquents, buste légèrement penché en avant.
- Bras actifs : ce sont eux qui donnent le rythme.
- Pente trop raide ? Passe en marche active, mains sur les cuisses.

La récupération

- **Descente tranquille** jusqu'en bas de la côte.
- Foulée souple et relâchée, sans chercher la vitesse.
- Profites-en pour faire redescendre le souffle.

ATTENTION

Adapte l'intensité à ton niveau

Privilégie toujours la **qualité d'exécution** : mieux vaut des exercices propres et un effort maîtrisé qu'une répétition bâclée.