



Plan d'Entraînement Ultra Trail de 100 km

Introduction à l'Ultra Trail de 100 km et Plus :

L'ultra trail de 100 km et plus est l'une des épreuves les plus exigeantes du trail running. C'est un défi physique et mental qui demande une préparation sérieuse. Avant de vous lancer, voici ce que vous devriez idéalement maîtriser :

- **Capacité à Marcher/Courir longtemps en Sentiers** : Vous devriez être capable de marcher ou courir en sentiers pendant au moins 3 heures consécutives. L'ultra trail est une épreuve d'endurance qui nécessite une bonne base cardiovasculaire.
- **Expérience en Courses Trail** : Il est recommandé d'avoir déjà participé à des courses trail de 30 km à 50 km pour comprendre le défi et la difficulté de ce type d'épreuve.
- **Compréhension du Défi** : L'ultra trail de 100 km est un défi majeur. Il est essentiel de comprendre les exigences mentales et physiques qu'il implique, ainsi que l'importance de la préparation adéquate.

Programme d'Entraînement en 3 Semaines :

Semaine 1 :

- Lundi : Course légère de 10 km en terrain varié.
- Mercredi : Entraînement en côte (montées et descentes) de 1 heure.
- Vendredi : Course en sentier de 15 km à allure modérée.
- Dimanche : Longue sortie de 20 km en sentiers, incluant des montées et des descentes.

Semaine 2 :

- Lundi : Course légère de 10 km en terrain varié.
- Mercredi : Entraînement en côte (montées et descentes) de 1 heure.
- Vendredi : Course en sentier de 15 km à allure modérée.
- Dimanche : Longue sortie de 25 km en sentiers, incluant des montées et des descentes.



Semaine 3 :

- Lundi : Course légère de 10 km en terrain varié.
- Mercredi : Entraînement en côte (montées et descentes) de 1 heure.
- Vendredi : Course en sentier de 15 km à allure modérée.
- Samedi : Repos complet pour la récupération.
- Dimanche : Jour de test - Course de 50 km en sentiers pour évaluer votre condition physique.

Programme d'Alimentation :

- Assurez-vous de maintenir une alimentation équilibrée tout au long de votre préparation, en mettant l'accent sur les glucides, les protéines et les graisses saines.
- Hydratez-vous suffisamment, surtout lors des sorties longues.
- Expérimentez avec différents types d'aliments et de boissons pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous pendant l'effort.
- Le jour de la course, ayez un plan d'alimentation solide pour gérer votre énergie et vos besoins en électrolytes.

Pour un ultra trail, qui peut aller de 100 km à plusieurs centaines de kilomètres, la nutrition devient cruciale.

Voici des exemples de repas adaptés pendant 3 semaines avant la course :

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Petit-déjeuner			
Lundi	Céréales complètes, yaourt	Omelette aux légumes	Smoothie aux fruits et aux épinards
Mardi	Smoothie aux baies	Pancakes à la banane	Yaourt grec, miel, noix
Mercredi	Pain complet, beurre d'arachide	Avocat toast	Flocons d'avoine, fruits secs
Jeudi	Omelette aux épinards et au fromage	Crêpes aux myrtilles	Pain complet, beurre d'amande (ou cacahuette)
Vendredi	Yaourt grec, fruits, miel	Salade de thon	Pancakes aux pépites de chocolat



Samedi	Smoothie protéiné aux amandes	Wrap aux légumes et au poulet	Pain complet, avocat
Dimanche	Flocons d'avoine, noix, miel	Bol de fruits avec yaourt	Omelette aux champignons
Déjeuner			
Lundi	Salade de poulet	Quinoa aux légumes grillés	Salade de thon aux haricots verts
Mardi	Sandwich au thon, salade	Salade de lentilles et de légumes	Wrap aux crevettes
Mercredi	Wrap aux légumes, houmous	Poulet rôti, patates douces	Salade de quinoa aux légumes
Jeudi	Chili végétarien	Poisson grillé, riz brun	Soupe de tomate aux lentilles
Vendredi	Salade de pâtes au pesto	Bowl de riz complet, légumes	Salade de quinoa et de pois chiches
Samedi	Poulet aux amandes, couscous	Tacos au poulet (maison, sans sauce)	Steak de saumon, quinoa
Dimanche	Steak de dinde, légumes grillés	Salade de thon niçoise	Curry de lentilles aux légumes
Dîner			
Lundi	Pâtes complètes, légumes	Saumon grillé, asperges	Poulet rôti, quinoa
Mardi	Salade de thon, haricots verts	Tofu sauté aux légumes	Lasagnes aux épinards
Mercredi	Poulet grillé, riz basmati	Salade de quinoa aux légumes	Chili végétarien
Jeudi	Riz frit aux légumes	Steak de saumon, quinoa	Soupe de lentilles, pain
Vendredi	Poulet aux légumes grillés	Pois chiches rôtis, ouscous	Tacos aux haricots noirs
Samedi	Spaghettis à la bolognaise	Salade de crevettes	Poulet au citron, riz
Dimanche	Rôti de bœuf, purée de pommes de terre	Salade de thon niçoise	Curry de lentilles, riz basmati

N'oubliez pas que ce plan est une base et peut être ajusté en fonction de votre niveau de forme actuel, de vos besoins et de votre emploi du temps.

La clé de la réussite en ultra trail réside dans la préparation, la détermination et la persévérance. Bonne chance dans votre aventure ultra trail de 100 km !