

# Programme Renforcement Musculaire Trail

2 seances par semaine - sans salle - progression 8 semaines

## Principes

Deux seances par semaine separees d'au moins 48h. Duree 35-45 min. Charges legeres, series de 12 a 20 repetitions. Priorite a la qualite du mouvement, jamais a la charge. Progression toutes les 2 semaines.

## Seance 1 - Force-endurance membres inferieurs

Focus : chaine posterieure (fessiers, ischios, mollets) et quadriceps. La seance qui paie en montee et en descente.

Exercice	Series x Reps	Recup	Focus
Squats lestes	3 x 15	45 s	Quads, fessiers
Fentes avant alternees	3 x 12/jambe	45 s	Force unilaterale
Souleve de terre roumain	3 x 12	60 s	Ischios, fessiers
Montees sur banc (step-up)	3 x 15/jambe	45 s	Specifique montee
Mollets debout	3 x 20	30 s	Puissance foulee
Squat bulgare	2 x 10/jambe	60 s	Fessiers, stabilite

## Seance 2 - Stabilite, gainage et prevention

Focus : chaine anterieure profonde, stabilisateurs de hanche, gainage global. La seance qui protege et corrige les disequilibres.

Exercice	Series x Duree/Reps	Recup	Focus
Planche frontale	3 x 45 s	30 s	Gainage global
Planche laterale	3 x 30 s/cote	30 s	Obliques, stabilite
Pont fessier unilateral	3 x 12/jambe	45 s	Fessier, genou
Clamshells (coquillage)	3 x 15/cote	30 s	Fessier moyen
Bird-dog	3 x 10/cote	30 s	Coordination, lombaires
Chaise contre mur	3 x 45 s	45 s	Endurance quads
Mollets excentriques	3 x 15	45 s	Prevention Achille

## Integration dans ta semaine d'entrainement

Jour	Seance course	Renfo
Lundi	Repos / marche active	-
Mardi	Fractionne court (VMA)	-
Mercredi	Footing 45 min	Seance 1 (jambes)
Jeudi	Repos	-
Vendredi	Sortie moderee 1 h	Seance 2 (gainage)
Samedi	Repos ou marche	-
Dimanche	Sortie longue trail	-

## Progression 8 semaines

Semaines 1-2 : apprentissage, sans charge, 3 series de 12. Semaines 3-4 : charge legere (4-8 kg), 3 series de 15. Semaines 5-6 : introduction unilateral dominant, 4 series sur exercices cles. Semaines 7-8 : charge augmentee, controle total. Reduction la semaine avant course (1 seance legere, minimum J-4). Stop total a partir de J-3.

---

Borner - ton copilote trail

Integre ce programme automatiquement dans ton plan trail sur [bornerapp.com](https://bornerapp.com)