

# Sortie longue

Gérer les efforts longs [des pieds à la tête]

## Construisez votre sortie longue

# 1

### Séances de sorties longues

Vous choisissez votre sortie longue : classique, rando-course, entraînement croisé ou weekend choc en fonction de vos objectifs et de votre plan d'entraînement

#### Sortie longue classique

**Durée** : 2 à 4 heures

##### Méthode

Trouvez un parcours de trail adapté à votre séance (15 à 35 km avec 800 mètres de dénivelé positif minimum). Si c'est une découverte essayez de prévoir l'itinéraire pour ne pas perdre de temps en jardinage. Prévoyez votre équipement et matériel, votre hydratation et votre alimentation. Effectuez votre parcours en étant le plus régulier possible tout en adaptant vos allures aux terrains et dénivelés, et en gérant votre hydratation et votre alimentation.

#### Rando-course

**Durée** : 4 à 10 heures

##### Méthode

Trouvez un parcours de trail adapté à votre séance (25 à 100 km avec 1500 mètres de dénivelé positif minimum). Si c'est une découverte essayez de prévoir l'itinéraire pour ne pas perdre de temps en jardinage. Prévoyez votre équipement et matériel, votre hydratation et votre alimentation. Effectuez votre parcours en alternant course et marche en fonction du profil (marche en montée, footing en relance sur le plat et en descente) et en gérant votre hydratation / alimentation.

#### Séance mixte ou croisée

**Durée** : 3 à 7 heures

##### Méthode

Définissez votre séance d'entraînement croisé : activités, enchaînements, parcours (distance, durée)... Si c'est une découverte essayez de prévoir vos itinéraires pour ne pas perdre de temps. Prévoyez votre équipement et matériel, votre hydratation et votre alimentation.

- **Ex 1** : 2 h vélo endurance (avec côtes) + 1 h trail endurance (total = 3 h)
- **Ex 2** : 1 h trail endurance + 3 h vélo endurance + 1 h trail allures spécifiques (total = 5 h)
- **Ex 3** : 2 h vélo endurance + 1 h trail endurance + 2 h vélo endurance + 1 h trail allures spécifiques (total = 6 h)

#### Weekend choc

**Durée** : 2 à 3 jours

##### Méthode

Définissez le contenu de votre weekend choc : activités, enchaînements, parcours (distance, durée)... Si c'est une découverte essayez de prévoir vos itinéraires. Prévoyez votre équipement et matériel, votre hydratation, votre alimentation et vos hébergements éventuels.

- **Ex 1** : J1 = 10 h trail endurance + 8 h repos + J2 = 10 h trail endurance
- **Ex 2** : J1 = 1 h côte longue + 4 h vélo endurance + 1 h trail endurance + 8 h repos + J2 = 8 h trail endurance
- **Ex 3** : J1 = 3-4 h trail endurance + 8 h repos + J2 = 1 h côte longue + 4 h vélo endurance + 1 h trail endurance + 8 h repos + J3 = 8 h trail endurance



### Quelques conseils pour réussir votre séance

- Planifiez vos sorties longues dans votre plan d'entraînement
- Augmentez progressivement la durée de vos séances
- Prévoyez le temps de récupération nécessaire
- En cas de gros volumes, privilégiez les entraînements croisés
- Tirez les enseignements de vos sorties et adaptez vos choix : équipement et matériel, hydratation, alimentation...
- Faites vous plaisir dans ces entraînements



WeRun® - We Are Running®

Planifiez votre saison, trouvez une course, préparez votre sortie running, consultez les résultats et bien plus encore.  
www.werun.world