

COURSE A PIED RAPPEL SANTÉ :



ÉCHAUFFEMENT: 15min **allure progressive (de l'allure A1 à A3)**, 3x30 à 50m montée de genoux récupération retour en marchant, 3x30 à 50m talons aux fesses récupération retour en marchant, 5x 100m à l'allure du travail à effectuer récupération de 20sec., puis 2min facile.

ALLURES: A1 FOOTING LÉGER

A2 70%VMA ou FCM - 40

A3 80%VMA ou FCM - 30

A4 VMA (proportionnelle à la distance ou temps à parcourir)

A5 90% SPRINT MAX

A6 SPRINT MAX

PRINCIPES:

Être progressif dans le choix des séances.

Être régulier pendant l'exercice.

Tirer sur ses coudes pour s'alléger.

Bien différencier les allures.

Bien s'hydrater pendant et après la séance.

Ne pas prendre de douche chaude après l'effort, étirer immédiatement après les séances de faible

intensité, ou après la douche pour les intensités plus fortes (l'étirement ne doit pas faire mal), ou si le besoin s'en fait sentir (crampes etc...) pendant et après la séance quelque soit l'intensité de la séance.

Rester gainé pendant les fentes et la course en côte.

Conserver la ligne de ses épaules en avant de celle du bassin (légère bascule vers l'avant).

Garder la tête haute (regard porte au loin).

Savoir se reposer ou arrêter la séance en cas de blessure ou de douleur persistante.

ENTRAÎNEMENTS:

E1 : VMA COURTE ALLURE A4

- 10x30sec vite 30sec lent
- ou 10x1min vite 1min lent
- ou 10 à 12x200m récupération 30 à 45sec facile
- ou 2x8min (5sec 100% 5sec lent) récupération 8min facile entre les 2 séries
- ou 2x10min (10 sec 100% 10sec lent) récupération 8min facile entre les 2 séries
- ou 1 à 2x(15x100m récupération 10m) récupération 8min facile entre les 2 séries
- ou terrain foot; 10 à 15 x diagonale vite, puis petit côté lent
- ou 6 à 10x1min en faux plat montant récupération retour au départ en trotinant
-

E2 : VMA MOYENNE ET LONGUE ALLURE A4

- 8 à 10x400m récupération 1min facile
- ou 6 à 8x500m récupération 1min facile
- ou 10 à 12x300m récupération 30 à 50sec facile
- ou 4 à 6x800 à 1000m récupération 1min à 1min30sec facile
- ou 4 à 6x3 à 4min récupération 1min à 1min30sec facile
- ou 8 à 10x1 à 2min récupération 45sec à 1min15sec facile

E3 : COTES ALLURE A5

- 2x(6x40m côte + récupération retour au départ en marchant) récupération 6min facile entre les 2 séries + 5 séries de 20 fentes
- ou idem séance précédente mais sur 30m et côte ++
-

E4 : ENDURANCE FONDAMENTALE ALLURE A1

- 45 à 60 min
- ou 30 à 45 min à jeun (mobilisation des graisses)

E5 : ENDURANCE

- 5x5min **ALLURE A3** récupération 1min **A1**
- ou 4x8min **ALLURE A3** récupération 1min30sec **A1**
- ou 3x10 à 15min **ALLURE A2** récupération 2min **A1**

E6 : VITESSE ALLURE A6

- 5x200m récupération 8min facile
- ou 4x250m idem sur 9min
- ou 3x300m idem sur 10min

E7 : FARTLEK DURÉE DE 1H15 à 1H45

Le but de cette séance étant de travailler à l'envie et selon l'humeur et la forme du moment tout ou partie des intensités de course précédemment citées. Par exemple 15min A1, 3x6min A2 avec récupération active A1 pendant 1min, 4x2min A3 récupération 1min A1, 5x45sec A4 récupération 1min15sec facile, 5x20sec A4 récupération 25sec facile, 5min A1, 4x30m côte++ récupération

retour au départ en marchant, 3 séries de 20 fentes, récupération active de 5 à 10min.

RECUPERATION : 10 min allure dégressive de A1 à marche à pied.

PLANIFICATION :

Nbre de séances par semaine	SÉANCES	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 REPOS
2	1 2	E1 E3 ou E7	E1 E3	E2 ou E7 E4	E5 E4
3	1 2 3	E1 E5 E3 ou E7	E1 E4 E7 ou E6	E2 E4 E3	E5 E4 REPOS
4	1 2 3 4	E1 E5 ou E3 E4 E6 ou E7	E1 ou E2 E4 E7 ou E5 E3	E3 E1 ou E2 E4 E5	E3 E5 ou REPOS E4 REPOS

TEST D'ÉVALUATION VMA (vitesse maximale aérobie).

Réaliser sur piste un test sur 2 000m, l'objectif étant de réaliser le meilleur temps possible (aller vite en étant régulier) et d'atteindre sa vitesse maximale pendant les 200 derniers mètres afin d'atteindre sa fréquence cardiaque maximale (FCM).

A l'issue du test prendre son pouls immédiatement pour évaluer sa FCM (nombre/minute), puis prendre son pouls après 5 minutes de récupération passive pour évaluer sa capacité de récupération.

Interprétation du test VMA:

TEST 2000m	TEMPS	VMA/1000	VMA/500	VMA/400	VMA/300	VMA/200
	7min	3min30	1min40	1min19	58sec	39sec
	7min15sec	3.37	1.43	1.21	1.00	40
	7min30sec	3.45	1.46	1.24	1.02	41
	7min45sec	3.52	1.50	1.27	1.04	42

	8min	4.00	1.53	1.30	1.06	44
	8min15sec	4.07	1.56	1.32	1.08	45
	8min30sec	4.15	2.00	1.35	1.10	46
	8min45sec	4.22	2.03	1.37	1.12	48
	9min	4.30	2.06	1.40	1.14	49

Évaluation de la récupération (fréquence cardiaque 5 min après le test):

FCM à l'issue du test	FCM -50%	FCM- 45%	FCM- 40%	FCM-35%	FCM-30%	FCM-25%
Évaluation	T.BONNE	BONNE	Moyenne	Mauvaise	T.Mauvaise	INAPTE
230	115	126	138	150	161	172
225	112	123	135	146	157	168
220	110	121	132	143	154	165
215	107	118	129	139	150	161
210	105	115	126	136	147	157
205	102	112	123	133	143	153
200	100	110	120	130	140	150
195	97	107	117	126	136	146
190	95	104	114	123	133	142
185	92	101	111	120	129	138
180	90	99	108	117	126	135
175	87	96	105	114	122	131

BON COURAGE !

MDC/FRINOT.

