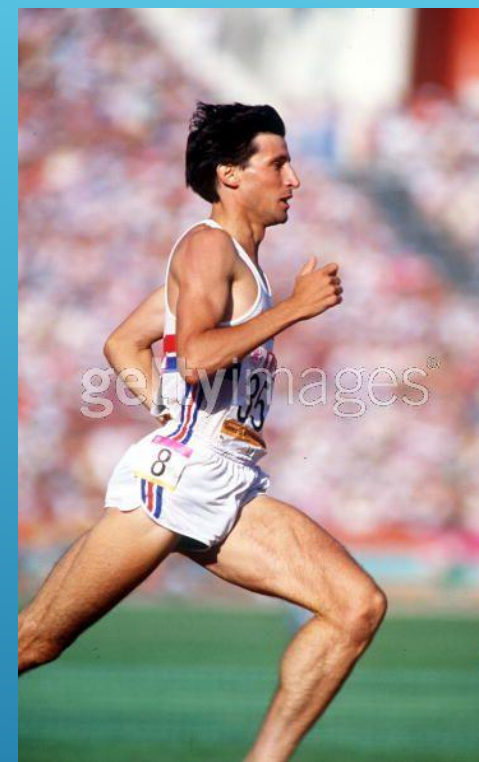


COURSE À PIED

Courir aux bonnes allures pour progresser

Structurer son plan d'entraînement



DIFFÉRENTS TYPES EFFORTS

Filière Anaérobie alactique	Filière Anaérobie lactique	Filière Aérobie
Vite (Sprint)	Vite + longtemps (Sprint long)	Longtemps + vite (1/2 fond)

VMA vs FCM

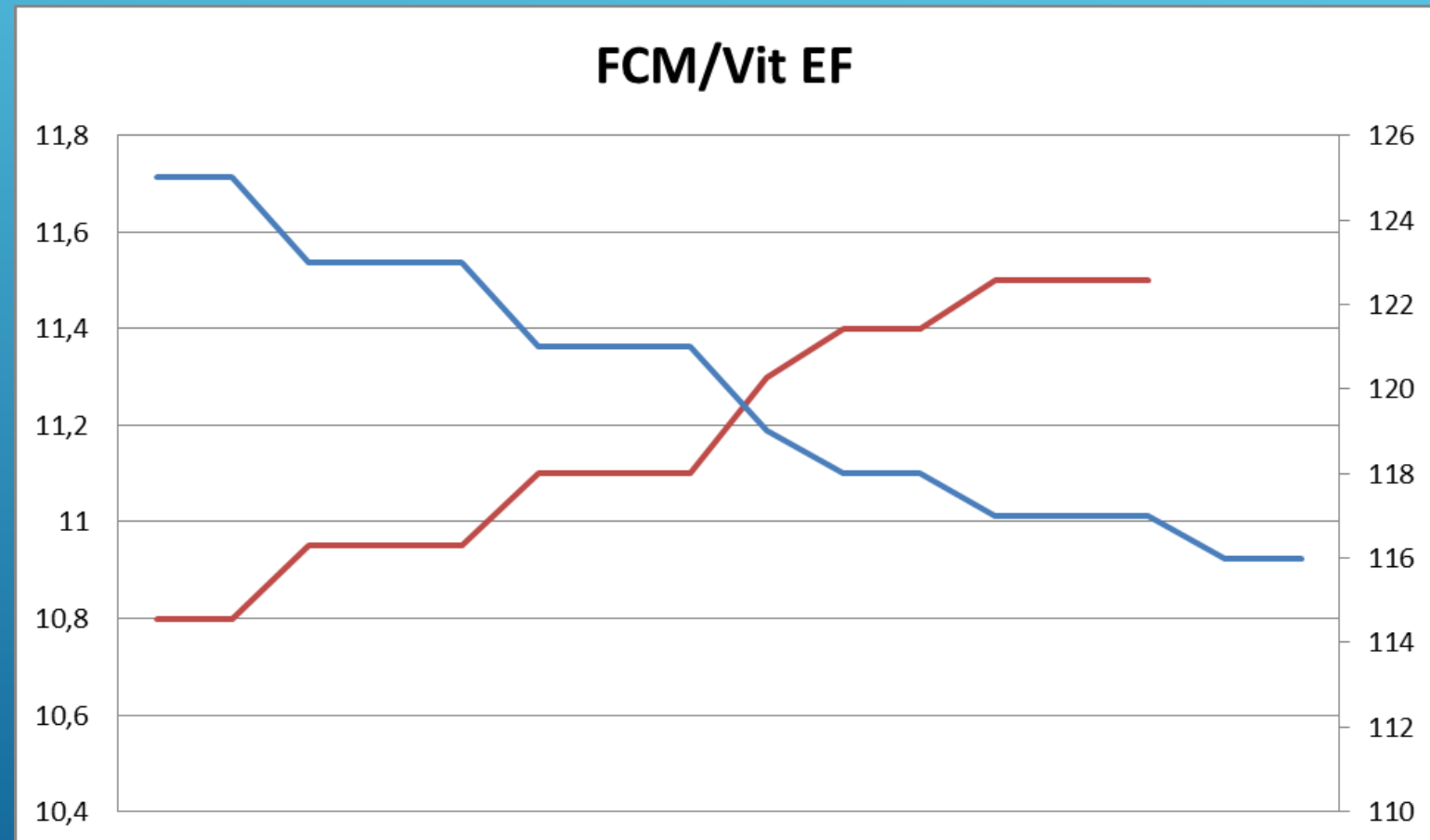
VMA

Vitesse Maximale Aérobie

- Vitesse critique soutenue 6'
- Déterminer?
 - Test ½ cooper
 - Test cooper
 - VAMEVAL
 - Réf: 5km - 10km - 1/2M – M
 - Centre spécialisé (VO_2 max, SV, VMA, PMA)

ENDURANCE FONDAMENTALE

EF: 65%-70% VMA



ENDURANCE FONDAMENTALE

EF: 65%-70% VMA

- Footing: 45' → 1h30' (2H30 prépa M)
- Footing récup: 55%-60% VMA
- Post Blessure
- Débuter
- Varier circuits:
 - Plat
 - Mixte
 - Vallonné
 - Forêt

ENDURANCE FONDAMENTALE

EF: 65%-70% VMA

- VMA 14 → 9,1 km/h
- VMA 18 → 11,7 km/h
- VMA 21 → 13,6 km/h
- VMA 24 → 15,6 km/h

ENDURANCE ACTIVE

EA: 75% - 83/85% VMA

- Allures seuil
- Séance 20' - 30' – ~~piste~~ - vallonné
 - 15'-12': AS42 AS42 → 75% ou VMA-4 km/k ± 0,5
 - 10-8': AS21 AS21 → 80% ou VMA -3 km/h ± 0,5
 - 8'-6': AS10 AS10 → 83/85% ou VMA – 2 km/h ±0,5
- Séances:
 - 3*10' / 12'-10'- 8' / 12' - 10' - 6' / 5*6' / 15' – 12'
 - * Tempo run (coureur expérimenté)

RÉSISTANCE - VMA

- VMA courte:
 - 100%-110% VMA
 - Effort 1' \approx 300 m (1'30" confirmé \approx 500m)
 - Récup: tps effort \approx (active de préférence)
- VMA longue:
 - 85%-95% VMA
 - Effort > 1'
 - Récup: 50%-75% tps effort (active de préférence)

RÉSISTANCE - VMA

- VMA courte:

- Séances

- 30"/30"

- 10*200 / 6-8* (débutant)

- 10*300 / 6* (débutant)

- 10*400 / 8* (débutant)

- 6-8*500

- 6*300+6*200

- 8*(200/400)

- 2*(100/200/300/400/500)

- 3*(200/300/400/500)

- * hiver: côtes (20') + Fartlek c (3*200m + 8*1' + 300m)



Confirmé

RÉSISTANCE - VMA

- VMA longue:

- Séances

- 6*800 - 8*600
- 5*1000
- 4-5*1500
- 3*2000 (1000+3*2000+1000)
- 3*3000 (1000+3*3000+500)
- 3000/1500/2000/1000
- 2000/1000/1500/800
- 5-6*(400/800)
- 3*(500/1000)
- * hiver: Fartlek c (2'/3'/4'/4'/3'/2') (2'/3'/4'/5'/4'/3'/2')



Confirmé

PLAN ENTRAINEMENT

- Construit
 - Objectifs P
 - Objectifs intermédiaires
- Structuré
 - blocs de travail
 - phase de récup/repos
- Cohérent
 - Enchaînement séances
 - Charge de travail hebdo

PLAN ENTRAINEMENT

- Proportionné
 - EF: 65%-70%
 - EA: 20-30%
 - VMA: 10-20% (côtes / fartlek)
- Automne: EF + VMA
- Hiver: EF + Spécifiques
 - Cross
 - Trail

Tremplin
- Estival: VMA + spécifique

PRÉPARATION MARATHON

- Objectif: Terminer
- 8-9 sem (3/4 séances/sem, 5 perf)
- 42,195 / sem
- ~~VMA~~
- Jour J
 - 75%-80%
 - Respecter objectif (allure)
 - ravitaillement

PRÉPARATION TRAIL

- Raisonner temps course
- Préparation 1/2M ou M adaptée
 - EF
 - Côtes / VMA courte
 - Fartlek / seuil (20' / 15' / 12')
 - VMA longue → sentier, sous-bois, forêt

CHAUSSURES ALIMENTATION

QUESTIONS?