

les entraînements du mardi

les séances de fractionné débutent par 20 minutes de footing lent et 5 accélérations progressives sur 100 ou 200 m.

1	21. 1. 14	reprise : 15 x 30 secondes
2	28. 1. 14	6 x 400m avec 200m de récupération (jogging lent)
3	04. 2. 14	8 x 500m avec 300m de récupération (jogging lent)
4	11. 2. 14	10 x 500m avec 300m de récupération (jogging lent)
5	18. 2. 14	6 x 800m avec 400m de récupération (jogging lent)
6	25. 2. 14	repos : 6 à 8 x la vallée de la Jeunesse (800m) allure régulière et contrôlée, récup en descendant
7	04. 3. 14	8 x 800m avec 400m de récupération (jogging lent)
8	11. 3. 14	5 x 1000m avec 400m de récupération (jogging lent)
	15. 3. 14	<i>Kerzerslauf</i>
9	18. 3. 14	10 x 500m avec 300m de récupération (jogging lent)
10	25. 3. 14	repos : 6 à 8 x la vallée de la Jeunesse (800m) allure régulière et contrôlée, récup en descendant
11	01. 4. 14	5000 m allure marathon et 2 x 2000 allure accélération
12	08. 4. 14	60mn à 10 km/h + 6x400m allure accélération
	12. 4. 14	<i>course des traîne-savates</i>
13	15. 4. 14	5000 m allure marathon et 3 x 1000 allure accélération
14	22. 4. 14	repos (programme selon fatigue et récupération)
	26. 4. 14	<i>course des 20 kils de Lausanne</i>

astuce pour profiter des entraînements de fractionné sans connaître sa VMA :

vous prenez votre vitesse de course sur un semi ou un 10 kils et vous l'augmentez de 2km/h pour des 400 ou 500 m.

Vous l'augmentez de 1 km/h pour des 800 ou 1000m.

Après plusieurs entraînements vos sensations devraient aussi vous guider sur vos possibilités de progression, mais ne forcez pas !

Exemple de vitesse :

10 km en 40 min : 15,00 km/h	semi en 1h35 : 13,32 km/h
10 km en 45 min : 13,33 km/h	semi en 1h40 : 12,65 km/h
10 km en 50 min : 12,00 km/h	semi en 1h45 : 12,05 km/h
10 km en 55 min : 10,90 km/h	semi en 1h50 : 11,50 km/h
10 km en 60 min : 10,00 km/h	semi en 1h55 : 11,00 km/h
10 km en 65 min : 9,23 km/h	semi en 2h00 : 10,55 km/h

tableau indicatif en minutes selon km/h et distances habituelles :

	400	500	800	1000
10	2.23	3.00	4.47	6.00
11	2.10	2.43	4.21	5.27
12	2.00	2.30	4.00	5.00
13	1.50	2.18	3.41	4.36
14	1.42	2.08	3.25	4.17
15	1.36	2.00	3.12	4.00
16	1.30	1.52	3.00	3.45

Bien entendu, il ne s'agit que d'une aide pour commencer à bénéficier de ces entraînements et rien ne remplace un vrai test de VMA.

Il peut arriver que vous vous sentiez plus à l'aise sur certaines distances et que vous augmentiez de vous-même la vitesse de course.

Le plus important est la régularité de l'entraînement. Si vous faites 6x800m, les 6 tours doivent être le plus proche possible.

Ne surestimez pas votre vitesse dans les premiers tours et ne bâclez pas les derniers mais tentez de rester régulier tout au long.

Pour tout calcul de vitesse plus précis selon vos résultats : profitez du programme "calcul de vitesse" disponible dans les "divers" sur le site des cambegouilles