

Programme de course: développement de la VMA

Ce programme va se composer d'une phase d'effort pendant laquelle vous devrez courir à une intensité élevée (plus le temps d'effort est court, plus l'intensité doit être élevée) et d'une phase de récupération pendant laquelle vous devrez courir à une allure de footing.

1^{ère} semaine :

Mercredi

Echauffement : footing (fréquence cardiaque: 140-150 battements par minute) pendant 10 minutes

Effort intermittents de longue durée : course 3 min d'effort (course rapide) + 3 min de footing à répéter 6 fois

Etirements

Vendredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de longue durée : course 3 min d'effort (course rapide) + 3 min de footing à répéter 8 fois

Etirements

2^{ème} semaine :

Mercredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de longue durée : course 2 min d'effort (course rapide) + 25 min de footing à répéter 10 fois

Etirements

Vendredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de longue durée : course 2 min d'effort (course rapide) + 25 min de footing à répéter 12 fois

Etirements

3^{ème} semaine :

Mercredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de longue durée : course

1 min d'effort + 1 min de footing à répéter 10 fois

Faire une deuxième série après 5 minutes de récupération active

Etirements

Vendredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

Effort intermittents de longue durée : course

1 min d'effort + 1 min de footing à répéter 12 fois

Faire une deuxième série après 5 minutes de récupération active

Etirements

4^{ème} semaine :

Mercredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

(course rapide * 100 m – 1 min footing **) x 10

Faire trois séries avec 5 minutes de récupération active entre les séries

Vendredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 10 min

(course rapide * 100 m – 1 min footing **) x 12

Faire trois séries avec 5 minutes de récupération active entre les séries

* Temps de passage au 100 m en fonction de votre VMA (voir vos résultats de test)

VMA	100M
13	20sec
14	19sec
15	17sec
16	16sec
17	15sec
18	14sec

** 1min footing = retour au départ des 100 m en footing

Pensez à boire pendant et après chaque séance.

Si vous avez des questions ou si une consigne n'est pas claire, contactez nous.

Florian Chautard