



COPACE ATHLETISME - GROUPE PASS RUNNING

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PRINTEMPS 2014

1^{ER} MAI >>> 15 JUIN 2014

PATRICK CHAUVEL 06 76 66 00 16

Préparation des « 10 Km de Pacé » >>> Dimanche 15 Juin 2014

Finalité : Entrer dans une logique de « développement » pour réaliser la meilleure performance le 15 juin

Conditions :

1. **Etre titulaire de sa Licence à la Fédération Française d'Athlétisme, ou Disposer d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme en compétition de moins de 3 mois**
2. Etre en condition physique satisfaisante (Ex : avoir été assidu cet hiver à l'entraînement – 1 séance par semaine)
3. Disposer d'un repère de sa valeur de Vitesse Maximale Aérobie (VMA) actualisé – **TEST proposé le 3 Mai**

Objectifs de la préparation – A la suite du gros travail réalisé cet hiver en Allure 2 (endurance aérobie) et Allure 3 (VMA) :

1. Consacrer entre 2 et 4 séances par semaine à cette préparation (3 est idéal)
2. Augmenter progressivement la charge (quantité puis intensité) et réduire les 3 dernières semaines
3. Travail essentiellement aérobie et Préparation Physique Généralisée (PPG)

Formules de préparation (selon habitudes et disponibilité) :

FORMULE A

Séance 1 : VMA (Allure 3) - samedi
Séance 2 : « Vital Athlé » (pour les habitués)
Séance 3 : Footing = Allure 1 + PPG
Séance 4 : Capacité Aérobie = Allure 2

FORMULE B

Séance 1 : VMA (Allure 3) - samedi
Séance 2 : Footing = Allure 1 + PPG
Séance 3 : Capacité Aérobie = Allure 2
Séance 4 : Footing = Allure 1

L'idéal, c'est trois séances par semaine... la quatrième serait le top ne serait-ce que pour savoir monter en forme !

Principes d'entraînement dans cette programmation:

- "Mes sensations priment sur le programme" : Tenir compte du vent et de mon état de fatigue ou de déshydratation. Il vaut mieux faire le volume demandé moins vite !... « *Faire tout moins vite vaut mieux que toujours faire moins* » (risque de travailler en "sur-régime" et donc de s'épuiser)
- Pour faire jouer les variables, on augmente progressivement la durée de course (1), puis l'intensité (2) puis on diminue la durée de récupération (3) et seulement enfin on augmente la vitesse de course (4)
- **Respecter un début d'échauffement à 50% de VMA pendant 10'**
- Allure de footing (Allure 1) à 70% de VMA strict (cardio recommandée), de façon à être disponible pour se corriger >>> (*pieds dans l'axe, haut sur le sol, cheville mobile-talon pointe, charger-alléger par les épaules, expiration active, fréquence gestuelle élevée (= ou > à 180 impacts/minute - Soit 22 pieds gauches en 15")*)
- Les allures 2 et 3 sont toujours progressives (dans la répétition et dans la séance) avec des récupérations toujours courtes et actives (la moitié du temps d'effort en général).
- On ne s'arrête qu'après une récupération active (allure 1 pendant quelques minutes)
- Pour provoquer la venue en forme, et après un accroissement progressif de la charge, on provoque une diminution progressive de la charge (volume et intensité) sur les 10- 15 derniers jours.
- Les séances d' « Endurance aérobie » (allure 2) correspondent à « mon allure rapide sur 10Km » - soit 150-160 pulsations cardiaques/minute – Il faut déjà prévoir le jour J « *partir en dessous de cette allure 2, et "aller la chercher" sur le second 5000m du 10 Km* »
- Soigner la récupération (boire de 2 à 3 litres par jour d'entraînement – étirements – bain chaud – massage...)

PROGRAMME de Préparation au « 10 Km de Pacé Cora » du 15 Juin 2014 :

Semaine 1 du Samedi 3 Mai au vendredi 9 Mai 2014 :

Séance de VMA (Allure 3) – proposée le samedi 3 MAI
30' à 40' de footing (allure 1) + 6 x 500m à 100% de VMA → *Récup 300m en allure 1* (3')
ou TEST VMA de Daniel RIOU

Séance de Capacité Aérobie (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre
45' de footing (allure 1) + 2 x 5' en allure 2 → *Récup 2'30'' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Semaine 2 du Samedi 10 Mai au vendredi 16 Mai 2014 :

Séance de VMA (Allure 3) – proposée le samedi 10 Mai
40' de footing (allure 1) + 8 x 500m à 100% de VMA → *Récup 300m en allure 1* (3')

Séance de Capacité Aérobie (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre
45' de footing (allure 1) + 2 x 6' en allure 2 → *Récup 3' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 3 du Samedi 17 Mai au vendredi 23 Mai 2014 :

Séance de VMA (Allure 3) – proposée le samedi 17 Mai
40' de footing (allure 1) + 4 x 1000m à 100% de VMA → *Récup 400m en allure 1* (4')

Séance de Capacité Aérobie (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre
45' de footing (allure 1) + 3 x 5' en allure 2 → *Récup 2'30'' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 4 du Samedi 24 Mai au vendredi 30 Mai 2014 :

Séance de VMA (Allure 3) – proposée le samedi 24 Mai
40' de footing (allure 1) + 5 x 1000m à 100% de VMA → *Récup 400m en allure 1* (4')

Séance de Capacité Aérobie (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre
45' de footing (allure 1) + 3 x 6' en allure 2 → *Récup 3' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 5 du Samedi 31 Mai au vendredi 07 Juin 2014 :

Séance de VMA (Allure 3) – proposée le samedi 31 Mai
40' de footing (allure 1) + 400+500+600+800+600+500m+400 → à 100% de VMA → *Récup 200m à 400m*

Séance de Capacité Aérobie (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre
40' de footing (allure 1) + 3 x 7' en allure 2 → *Récup 3'30'' en allure 1*

Séance de Footing = 40' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 40'

Semaine 6 du Samedi 8 Juin au vendredi 14 Juin 2014 :

Séance de VMA (Allure 3) – proposée le samedi 8 Juin
30' de footing (allure 1) + 6 x 500m à 100% de VMA → *Récup 300m en allure 1* (3')

Séance de Capacité Aérobie (Allure 2) – En semaine le mercredi, le jeudi ou Libre (aller sur le terrain de foot)
35' de footing (allure 1) + 4 tours de terrain : 15'' → *Récup 15'' en allure 1* (terrain de foot coupé en 6)

Séance de Footing = 30' d'Allure 1 + PPG (15')

Séance 4 : Footing = Allure 1 stricte 30'

Bonne Préparation à chacune et chacun !

Je suis à l'entraînement toutes les séances du samedi – RV : 10h00 - Départ 10h15

Entraînement sur un terrain étalonné ... ou sur la nouvelle piste ... dès que nous la récupérons !... ☺

Il serait bien que pour la course (j'emmènerai un groupe pour viser "moins d'une heure !" sur le 10 Km), nous portions le nouveau maillot du COP Athlé (en cours de réalisation) !

Patrick CHAUVEL