



« DETERMINER SA VITESSE DE COURSE» par Benoit NAVE

Pour déterminer les différentes intensités d'entraînement, vous devez connaître votre VAM (Vitesse Aérobie Maximale) et votre FCM Fréquence Cardiaque Maximale) en réalisant un maximal test de 2000 ou 3000 m :

Il s'agit de courir sur une piste ou une portion de route plate de 2000 ou 3000. Conservez votre temps, convertissez le en vitesse et prenez votre FC Max. Ces données seront utilisées pour déterminer les différentes intensités de vos entraînements (par exemple : avec une VAM de 20 km/h, vous devrez vous entraîner en fractionné à 86% de votre VAM soit à 17,2km/h. Ou si votre FCMax était de 190 pulses/ min, vous devrez courir à environ 160 à 165 pulses/ min.

L'entraînement doit être progressif en termes de volume et d'intensité. Ce programme de 6 semaines vous apportera une forme physique qui vous permettra de mettre au défi votre corps et va stimuler vos moyens d'adaptation pour être capable de courir avec la meilleure forme possible sur ULTRA01. Vous allez ainsi être capables de courir longtemps en montée et en descente ou encore de courir vite sur des portions roulantes.

Ce programme est individuel et adapté, c'est pour cette raison que la détermination de vos valeurs maximales sont essentielles afin de définir votre VMA (Vitesse Aérobie Maximale) et votre FC Max. Ainsi, chaque séquence d'entraînement sera définie en fonction du pourcentage de **votre propre VMA et/ou FC Max.**

Vous aurez besoin d'utiliser à la fois, votre vitesse et votre fréquence cardiaque. En tenant compte du type d'intervalles ou d'intensités, et du type de terrain. La prise en compte de la vitesse conviendra mieux pour le travail en intervalles courts. Mais la fréquence cardiaque conviendra mieux pour les efforts longs et/ou avec du dénivelé où la vitesse ne peut plus être une référence.

Ainsi, **chacun d'entre vous** se préparera et s'entraînera en tenant compte de ses propres possibilités et sera amené à sa forme physique optimale le jour J. Mais attention, il faut respecter aussi précisément que possible les intensités et la vitesse recommandées. Ainsi, vous ne risquez pas le sur-entraînement ni les objectifs inaccessibles. Vous devez être au top de votre forme le jour J. Courir trop lentement ne vous permettrait pas d'atteindre votre objectif. Courir trop vite certains entraînements ou même pire à chaque entraînement, et vous seriez sur-entraîné quand arrivera le jour J.

Prenez plaisir à lancer un défi à votre corps et atteignez votre potentiel optimal !!!!!

**VMA et FC
par Benoit
Nave**

Pour déterminer vos différentes intensités, VITESSE MAXIMALE AEROBIE et FREQUENCE CARDIAQUE, vous devez réaliser un test sur 2000 or 3000m à votre meilleure vitesse sur un parcours plat route ou piste, repérer votre vitesse et votre fréquence cardiaque maximale. Ces valeurs représentent 100 % des valeurs du tableau ci-dessous.

ZONE D'ENTRAINEMENT	VMA	FC	SENSATIONS	EXERCICES TYPES	PROFILS TYPES		
					Ex débutants	Ex avancés	Ex experts
					VMA 13 kmh FC M 165	VMA15 kmh FCM175	VMA 17 kmh FCM185
ZONE 1	0.60	0.66	alterner marche et course	Allure de récupération	7.8 kmh 108 FC	9 kmh 115 FC	10.2 kmh 122 FC
ZONE 2	0.68	0.75	Course facile en discutant	Au dela de 90 mn	8.8 kmh 123 FC	10.2 kmh 131 FC	11.5 kmh 138 FC
ZONE 3	0.74	0.81	Course intense, parole difficile, allure marathon	de 30 à 90 mn	9.6 kmh 133 FC	11.1 kmh 141 FC	12.5 kmh 149 FC
ZONE 4	0.86	0.93	Course très intense, proche de VMA	de 10 à 30 mn	11.1 kmh 153 FC	12.9 kmh 162 FC	14.6 kmh 172 FC