

Les copains,

vous pouvez lire ou entendre parler d'allures de course ou de seuil, de VMA, de VO2 max de FCmax ou de crêpes.

Je vous transmets donc un message.

Nous avons en octobre déterminé par un test sur 6 minutes votre VMA soit votre vitesse maximale aérobie. A ce stade cette filière fonctionne à 100%.

En fonction de votre niveau vous pouvez tenir cette vitesse de 4 à 8 minutes environ.

De la détermination de cette VMA on peut alors déterminer des allures (des vitesses) de course approximatives sur différentes distances.

Exemple sur 10000 je dois pouvoir tenir à 90% de ma VMA (VMA à 18 implique vitesse de course 16,2km/h sur 10000 donc 37 minutes 3 secondes).

De cette VMA on détermine également ce que l'on appelle les seuils ventilatoires.

Il s'agit d'un moment où physiologiquement il y a une transformation marquée qui va impliquer une adaptation de votre organisme à l'effort demandé.

-On estime qu'à 65 à 70% de votre VMA vous êtes en filière aérobie (très largemet). Le rythme est facile, vous pouvez discuter et durer des heures.

-ensuite vers 70% vous atteignez le seuil ventilatoire numéro 1 qui va marquer une augmentation d'intervention de la filière anaérobie lactique pour vous permettre de disposer de plus d'énergie afin de répondre à l'effort demandé. A ce stade on discute beaucoup moins facilement.

-Puis on fait un effort de plus en plus important de 70 à 90% de la VMA. Cette deuxième filière énergétique est de plus en plus sollicitée jusqu'à la production d'un taux de lactate qui devient critique à gérer.

-A ce stade vous êtes au seuil ventilatoire numéro 2.

Après les choses s'accélèrent, 95% de VMA environ 12 minutes, 100% environ 6 minutes, 110% 2 minutes. Et le sprint moins de 30 secondes. Dans ce dernier exercice vous utilisez la filière énergétique appelée anaérobie alactique.

De la sollicitation de ces filières énergétiques vous allez disposer d'un certain pourcentage de votre force. Mais plus vous utiliserez de force et moins ça durera longtemps.

Aérobie = 30% de votre force (endurance)

anaérobie lactique 70% de votre force

anaérobie alactique 100% de votre force (sprinter, culturiste)

quand vous entendez parler d'allures cela peut correspondre à :

allure 1 = aérobie pure

allure 2 = Seuil ventilatoire 1

allure 3 = entre SV1 et SV2

allure 4 = SV2

allure 5 = VMA

allure 6 = au delà

tout le monde n'utilise pas forcément les mêmes termes. C'est pourquoi je vous transmets ce message afin de mieux comprendre ce que vous lisez et recevez comme plan d'entraînement.

A+

J'oubliais, pour max, Yo et Yom on court avec les pieds et pas avec les mains. J'AURAI DÛ COMMENCER PAR LÀ.

ps : Les filles elles bossent et vont faire des résultats.