|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Résultat VMA < à 11 | Résultat VMA = ou > 11 |
| **27/12** | 10 x (**1**’/1’) | 2 x 15’ r=3’ |
| **1/1** | 5 x (**1**’/1’/**2**’/1’) | 2 x 18’ r=3’ |
| **3/1** | 10 x (**2**’/1’) | 30’ |
| **8/1** | 8 x (**3**’/1’) | 2 x 22’ r=4’ |
| **10/1** | 6 x (**5**’/2’) | 40’ |
| **15/1** | 7 x (**5**’/1’) | 2 x 25’ r=5’ |
| **17/1** | 4 x (**6**’/1’/**4**’/1’) | 50’ |

**Programme de course à pieds**

Le but de ces séances est d’amener chacune à améliorer son endurance de base. Il convient pour cela de ne pas dépasser une certaine intensité (et ce n’est pas si simple !). C’est d’abord à cela que le test sur terrain nous sert.

Pour celles qui ont une VMA au moins égale à 11 km/h, le programme est dans la colonne de droite et la vitesse à respecter (sur parcours plat) sera toujours entre 60 et 70% de cette VMA.

Exemple : Si mon résultat au test est de 12, alors je vais respecter au mieux une allure se situant entre 7,2 et 8,4 km/h.

Si vous n’êtes pas équipées d’une montre GPS, il existe des applications gratuites. Au bout de 3-4 sorties vous n’en aurez même plus besoin car vous ressentirez l’allure.

« r » signifie récupération sous forme de marche.

Cela va peut être vous paraître trop facile, mais c’est important de respecter ces allures. Aller plus vite serait faire du moins bon travail !

Pour les filles ayant une VMA inférieure à 11 km/h, le programme se situe en colonne de gauche. Dans votre cas, le maintien d’une allure de course est le plus souvent incompatible avec le travail de l’endurance de base. Vous allez donc alterner de la course à allure lente (juste au-dessus de la marche) et de la marche. La course est représentée en caractère gras dans le tableau.

Malgré tout, il peut y avoir des différences notoires entre certaines d’entre vous qui auraient un résultat de 10,5/11 de VMA. Certaines peuvent avoir obtenu un résultat de 11 et ne pas être capables de maintenir une course pendant 15 minutes et d’autre s’en sentir capables et y être habituées avec une VMA à 10,5. Notamment en fonction de votre poids.

N’hésitez pas à me contacter si vous avez un doute par rapport au bienfondé d’être pour vous en colonne de gauche ou de droite ou pour toute autre question (0472/442.456).

Privilégiez le parcours le plus plat possible afin d’avoir l’intensité la plus constante possible.

**De la bonne exécution de ce programme dépend grandement la réussite de notre collaboration !! je compte sur vous 😉.**