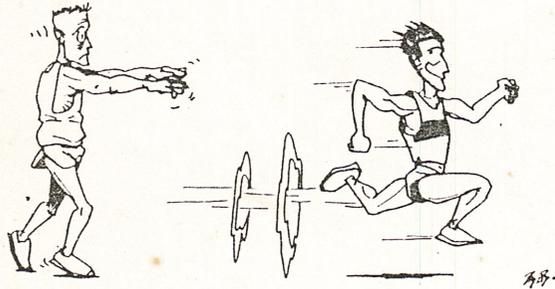


COMMENT M'ENTRAINER POUR LA PISTE ?

Votre objectif est donc de vous attaquer à la piste, c'est-à-dire des compétitions de vitesse, sur des distances de 1500 mètres, 3000 mètres, ou 5000 mètres.



DE LA QUALITE I PAS DE L.S.D. I  
 VAM, ENDURANCE ACTIVE, SEUIL,  
 PAS DE LONG SLOW DISTANCE I  
 LSD = LONG SLOW DISTANCE  
 (ICE QUI SIGNIFIE COURIR LENTEMENT ET LONGTEMPS)

--> Vous devez, comme précédemment, développer votre VAM et votre endurance active

--> Vous devez, en plus, solliciter pleinement votre puissance anaérobie.

Votre entraînement hebdomadaire comprendra donc :

1• Deux séances de VAM que vous répartirez en :  
 Une séance de distances courtes sur 200 m, 300 m, 400 m, 500 m

Une séance de distances longues sur 600 m, 800 m, 1000 m  
 au cours desquelles il vous faudra courir entre 100 % et 110 % de votre VAM, avec des récupérations plus longues (consulter le tableau E5).

2• Une séance de puissance anaérobie comprenant des 50 m, des 80 m, des 100 m qu'il vous faudra courir à fond, avec des récupérations amenant votre pouls sous les 120 pulsations/minute entre chaque longueur. Le total de la série devra avoisiner les 500 mètres, c'est-à-dire :  
 10 à 12 x 50 m, 6 à 7 x 80 m, ou 5 à 6 x 100 m.

3• Une longue sortie d'environ 45 minutes à 1 heure, ou une course en endurance fondamentale d'une durée de 45 mn à 1 h.

4• Une séance d'endurance active dont les vitesses seront prises uniquement dans la colonne des 90 % de la VAM pour toutes les distances (tableau E4)

5• Tout le reste du kilométrage, correspondant à votre niveau, sera effectué en endurance fondamentale.

TABLEAU E5 - TEMPS DE FRACTIONNE POUR LES SEANCES DE VAM DES PISTARDS

VAM	200 m	Récup.	300 m	Récup.	400 m	Récup.	500 m	Récup.	600 m	Récup.	800 m	Récup.	1000 m	Récup.
24	< 26"	45"	< 40"	1'30"	< 56"	2'	< 1'10"	2'30"	= 1'24"	3'30"	1'52"	5'	2'21"	6'
23	28"	45"	42"	1'30"	57"	2'	1'11"	2'30"	1'26"	3'30"	1'54"	5'30"	2'23"	6'30"
22	29"	45"	44"	1'30"	59"	2'	1'14"	3'	1'29"	3'30"	1'59"	5'30"	2'28"	7'
21	31"	45"	46"	1'30"	1'02"	2'	1'17"	3'	1'33"	3'30"	2'04"	6'	2'35"	7'30"
20	32"	45"	49"	1'30"	1'05"	2'	1'21"	3'	1'38"	3'30"	2'10"	6'	2'43"	7'30"
19	34"	45"	51"	1'45"	1'08"	2'15"	1'26"	3'30"	1'43"	4'	2'17"	6'30"	2'52"	8'
18	36"	1'	54"	1'45"	1'12"	2'15"	1'30"	3'30"	1'49"	4'	2'25"	6'30"	3'01"	8'
17	38"	1'	57"	2'	1'17"	2'30"	1'36"	3'30"	1'55"	4'30"	2'34"	7'	3'12"	8'30"
16	40"	1'	1'01"	2'	1'21"	2'30"	1'42"	4'	2'02"	4'30"	2'43"	7'	3'24"	8'30"
15	43"	1'15"	1'05"	2'	1'27"	3'	1'49"	4'	2'10"	5'	2'54"	7'30"	3'38"	9'
14	46"	1'15"	1'10"	2'	1'33"	3'	1'56"	4'30"	2'20"	5'	3'07"	8'	3'53"	9'
13	50"	1'15"	1'15"	2'30"	1'40"	3'	2'05"	4'30"	2'31"	6'	3'21"	8'	4'11"	10'
12	54"	1'30"	1'21"	2'30"	1'49"	3'15"	2'16"	5'	2'43"	6'	3'38"	8'	4'32"	11'
11	59"	1'30"	1'29"	3'	1'59"	3'15"	2'28"	5'30"	2'58"	6'	3'58"	8'	4'57"	12'

TABLEAU E4 - TEMPS DE FRACTIONNE POUR LES SEANCES D'ENDURANCE ACTIVE

VAM	1000 m 85%	1000 m 90%	1200 m 85%	1200 m 90%	1500 m 85%	1500 m 90%	2000 m 85%	2000 m 90%	3000 m 85%	3000 m 90%
24	2'56"	2'46"	3'31"	3'20"	4'24"	4'10"	5'52"	5'33"	8'49"	8'20"
23	3'04"	2'53"	3'41"	3'28"	4'36"	4'20"	6'09"	5'47"	9'13"	8'41"
22	3'12"	3'01"	3'51"	3'38"	4'48"	4'32"	6'25"	6'03"	9'37"	9'05"
21	3'21"	3'10"	4'01"	3'48"	5'01"	4'45"	6'42"	6'20"	10'03"	9'31"
20	3'31"	3'20"	4'14"	4'	5'17"	5'	7'03"	6'40"	10'35"	10'
19	3'43"	3'30"	4'28"	4'12"	5'35"	5'15"	7'27"	7'01"	11'10"	10'31"
18	3'55"	3'42"	4'42"	4'26"	5'52"	5'33"	7'50"	7'24"	11'45"	11'06"
17	4'10"	3'55"	5'	4'42"	6'15"	5'52"	8'20"	7'50"	12'30"	11'45"
16	4'24"	4'10"	5'17"	5'	6'37"	6'15"	8'49"	8'20"	13'14"	12'30"
15	4'43"	4'26"	5'40"	5'20"	7'05"	6'40"	9'26"	8'53"	14'10"	13'20"
14	5'02"	4'45"	6'03"	5'42"	7'33"	7'08"	10'05"	9'31"	15'07"	14'17"
13	5'27"	5'07"	6'32"	6'09"	8'10"	7'41"	10'54"	10'15"	16'21"	15'23"
12	5'52"	5'33"	7'03"	6'40"	8'49"	8'20"	11'45"	11'06"	17'38"	16'40"
11	6'22"	6'03"	7'39"	7'16"	9'34"	9'05"	12'45"	12'07"	19'08"	18'10"

**COMMENT M'ENTRAÎNER POUR LE CROSS ?**

CROSS

Vous voulez vous "attaquer" au cross, ou bien à des épreuves avoisinant les 10 000 m.

--> Vous devez surtout développer votre VAM, ce qui vous servira d'ailleurs ultérieurement pour revenir sur de plus longues distances

--> vous devez également renforcer votre endurance active, c'est-à-dire l'endurance relative à la compétition.

Votre entraînement hebdomadaire comprendra donc :

1• Une importante séance de VAM, au cours de laquelle vous courrez à votre VAM, sur des distances de 200 m, 300 m, 400 m, 500 m, 600 m, 800 m, et 1000 m (consulter le tableau E3).

La totalité du kilométrage de ces distances dépendra de votre niveau :

- débutant : 2000 m
- coureur moyen : 3000 m
- bon coureur : 3500 m
- très bon coureur : 4000 m
- champion : 4000 à 5000 m

2• Une séance d'endurance active, au cours de laquelle il vous faudra courir entre 85 et 90 % de votre VAM, sur des distances de 1000 m, 1200 m, 1500 m, 2000 m et 3000 m.

Le kilométrage (de 5 km à 15 km) dépendra également de votre niveau (consulter le tableau E4)

3• Une longue sortie sur route, d'une durée avoisinant l'heure, courue à votre vitesse d'endurance fondamentale, avec accélération sur les trois ou quatre derniers kilomètres, jusqu'à atteindre la vitesse de compétition.

4• Une série d'accélération comprenant quatre à dix 50 mètres à fond, avec retour sur la ligne de départ en marchant, ce qui abaissera vos pulsations en dessous de 120/mn.

Cette série sera effectuée à la fin d'une sortie en endurance fondamentale, lorsque l'organisme est échauffé.

5• Tout le reste de votre entraînement, selon le kilométrage correspondant à votre niveau, sera couru en endurance fondamentale.

**TABLEAU E3 - TEMPS DE FRACTIONNE POUR LES SEANCES DE VAM**

VAM	200 m	Récup.	300 m	Récup.	400 m	Récup.	500 m	Récup.	600 m	Récup.	800 m	Récup.	1000 m	Récup.
24	30"	30"	45"	45"	1'	1'	1'15"	1'30"	1'30"	2'	2'	3'	2'30"	4'
23	31"	30"	46"	45"	1'02"	1'	1'18"	1'30"	1'33"	2'	2'05"	3'	2'36"	4'
22	32"	30"	49"	45"	1'05"	1'	1'21"	2'	1'38"	2'30"	2'10"	3'	2'43"	4'30"
21	34"	30"	51"	1'	1'08"	1'	1'25"	2'	1'42"	2'30"	2'17"	3'	2'51"	4'30"
20	36"	40"	54"	1'	1'12"	1'	1'30"	2'	1'48"	2'30"	2'24"	3'30"	3'	5'
19	37"	40"	56"	1'	1'15"	1'30"	1'34"	2'30"	1'53"	3'	2'31"	3'30"	3'09"	5'
18	40"	40"	1'	1'	1'20"	1'30"	1'40"	2'30"	2'	3'	2'40"	4'	3'20"	5'
17	42"	40"	1'03"	1'	1'24"	1'30"	1'45"	2'30"	2'07"	3'	2'49"	4'	3'31"	5'30"
16	45"	45"	1'07"	1'	1'30"	1'30"	1'52"	2'30"	2'15"	3'	3'	4'30"	3'45"	5'30"
15	48"	45"	1'12"	1'	1'36"	1'30"	2'	3'	2'24"	3'30"	3'12"	4'30"	4'	6'
14	51"	1'	1'17"	1'15"	1'42"	2'	2'08"	3'	2'34"	3'30"	3'25"	5'	4'17"	6'
13	55"	1'	1'23"	1'15"	1'50"	2'	2'18"	3'	2'40"	4'	3'41"	5'	4'36"	6'30"
12	1'	1'	1'30"	1'30"	2'	2'	2'30"	3'30"	3'	4'30"	4'	6'	5'	6'30"
11	1'05"	1'	1'38"	1'30"	2'10"	2'	2'43"	3'30"	3'16"	4'30"	4'21"	6'	5'27"	6'30"

**TABLEAU E4 - TEMPS DE FRACTIONNE POUR LES SEANCES D'ENDURANCE ACTIVE**

VAM	1000 m 85%	1000 m 90%	1200 m 85%	1200 m 90%	1500 m 85%	1500 m 90%	2000 m 85%	2000 m 90%	3000 m 85%	3000 m 90%
24	2'56"	2'46"	3'31"	3'20"	4'24"	4'10"	5'52"	5'33"	8'49"	8'20"
23	3'04"	2'53"	3'41"	3'28"	4'36"	4'20"	6'09"	5'47"	9'13"	8'41"
22	3'12"	3'01"	3'51"	3'38"	4'48"	4'32"	6'25"	6'03"	9'37"	9'05"
21	3'21"	3'10"	4'01"	3'48"	5'01"	4'45"	6'42"	6'20"	10'03"	9'31"
20	3'31"	3'20"	4'14"	4'	5'17"	5'	7'03"	6'40"	10'35"	10'
19	3'43"	3'30"	4'28"	4'12"	5'35"	5'15"	7'27"	7'01"	11'10"	10'31"
18	3'55"	3'42"	4'42"	4'26"	5'52"	5'33"	7'50"	7'24"	11'45"	11'06"
17	4'10"	3'55"	5'	4'42"	6'15"	5'52"	8'20"	7'50"	12'30"	11'45"
16	4'24"	4'10"	5'17"	5'	6'37"	6'15"	8'49"	8'20"	13'14"	12'30"
15	4'43"	4'26"	5'40"	5'20"	7'05"	6'40"	9'26"	8'53"	14'10"	13'20"
14	5'02"	4'45"	6'03"	5'42"	7'33"	7'08"	10'05"	9'31"	15'07"	14'17"
13	5'27"	5'07"	6'32"	6'09"	8'10"	7'41"	10'54"	10'15"	16'21"	15'23"
12	5'52"	5'33"	7'03"	6'40"	8'49"	8'20"	11'45"	11'06"	17'38"	16'40"
11	6'22"	6'03"	7'39"	7'16"	9'34"	9'05"	12'45"	12'07"	19'08"	18'10"