****

**COPacé Athlétisme - Groupe Pass Running**

***PROGRAMME D’Entrainement Printemps 2015***

***1er Mai >>> 14 Juin 2015***

***Patrick CHAUVEL 06 76 66 00 16***

**Préparation des « 10 Km de Pacé » >>> Dimanche 14 Juin 2015**

**Finalité : Entrer dans une logique de « développement » pour réaliser la meilleure performance le 14 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’entrainement – 1 séance par semaine)
3. Disposer d’un repère de sa valeur de Vitesse Maximale Aérobie (VMA) actualisé – cf. **TEST proposé en février**

**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 B**

***Séance 1 :*** VMA (Allure 3) - samedi

***Séance 2 :*** Footing = Allure 1 + PPG

***Séance 3 :*** Capacité Aérobie = Allure 2

***Séance 4 :*** Footing = Allure 1

**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

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

**Principes d’entrainement  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’entrainement – étirements – bain chaud – massage…)

**PROGRAMME de Préparation au « 10 Km de Pacé Cora » du 14 Juin 2015** :

**Semaine 1** **du Samedi 02 Mai au vendredi 08 Mai 2014 :**

***Séance de*** VMA (Allure 3) – proposée le samedi 3 MAI

 30’ à 40’ de footing (allure 1) + 8 à 10 x 200m à 100% de VMA *–> Récup 1’ en allure 1*

***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’)

***Séance 4 :*** Footing = Allure 1 stricte 40’

**Semaine 2** **du Samedi 09 Mai au vendredi 15 Mai 2014 :**

***Séance de*** VMA (Allure 3) – proposée le samedi 10 Mai

 40’ de footing (allure 1) + 10 x 200m à 100% de VMA *–> Récup 1’ en allure 1*

***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 16 Mai au vendredi 22 Mai 2014 :**

***Séance de*** VMA (Allure 3) – proposée le samedi 17 Mai

 40’ de footing (allure 1) + 10 x 200m à 100% de VMA *–> Récup 1’ en allure 1(montée de 0,5 Km/h)*

***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 23 Mai au vendredi 29 Mai 2014 :**

***Séance de*** VMA (Allure 3) – proposée le samedi 24 Mai

 40’ de footing (allure 1) + 12 x 200m à 100% de VMA *–> Récup 1’ en allure 1(montée de 0,5 Km/h)*

***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 30 Mai au vendredi 05 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 06 Juin au vendredi 12 Juin 2014 :**

***Séance de*** VMA (Allure 3) – proposée le samedi 6 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’entrainement toutes les séances du samedi – RV : 09h45 - Départ 10h00**

**Entrainement sur la piste, sauf le 23 mai (tournoi de foot) occupe tous les espaces (RV sur l’esplanade !... ☺**

**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 (remis il y a quelques semaines) !**

**Patrick CHAUVEL**