

Conseils d'entraînement proposés par Christophe Malardé  
Ultra-trailer, coach trail et ambassadeur de la Destination

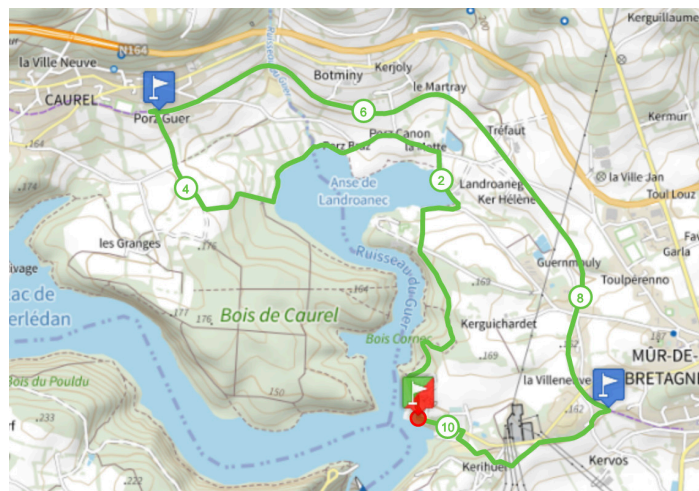
Circuit 74 - Atelier VMA - Seuil  
↔ 10.1 km   ↑ 150 m   ↓ 150 m

<https://espacestrail.run/fr/coeurdebretagne/trace/115516>

## Objectif : *la vitesse*

Sur ce circuit de 10 km, vous allez travailler votre vitesse et plus particulièrement votre vitesse maximale aérobie (VMA) c'est-à-dire la vitesse de course où vous allez consommer un maximum d'oxygène en produisant un minimum d'acide lactique. Vous courez à votre VO2 max.

↪ Cet atelier va donc vous demander un bon engagement et nécessite donc un bon échauffement.



## Échauffement :

Vous démarrez ce circuit en allure modérée pour rejoindre, au km 4,5, l'ancienne voie de chemin de fer qui est à présent une jolie voie verte stabilisée. La séance va démarrer sur la voie verte à la borne kilométrique 79, c'est-à-dire après vous être engagé 500 m sur cette voie. C'est là que va démarrer le cœur de la séance sur les 3 prochains kilomètres.

Avant de commencer cette séance, qui va partir tambour battant, faites une transition avec une fin d'échauffement plus tonique.

Cela se composera de quelques gammes de course à pied : 30 m montée de genoux, 30 m talons fesses et 50 m accélération. Vous ferez cet enchaînement 2 à 3 fois en récupérant une vingtaine de secondes entre chaque exercice.

↪ Vous allez ensuite pouvoir partir.

# Séance :

**km 1** Sur le premier kilomètre, de la borne 79 à 78, vous allez tenter de faire un kilomètre rapide. Rapide comment ? Vous ne serez pas à fond car la séance se poursuit ensuite mais vous mettez un très fort engagement. Vous vous chronométrez sur ce kilomètre. À la fin de cet effort, vous récupérez d'un temps égal à votre temps d'effort. Ex : si vous avez fait le kilomètre en 4', vous récupérez 4'.

**km 2** Sur le second kilomètre entre la borne 78 et 77, vous allez courir sur des sessions de 1'. Vous allez ainsi courir 1' rapidement. A la fin de cette minute, vous repérez l'endroit où vous êtes arrivé. Vous récupérez 1' en footing à plus ou moins 30 m de votre repère puis vous repartez de ce repère (à la fin de la minute de récupération) pour une seconde minute active... et vous enchaînez cela jusqu'à franchir la borne 77. Votre chrono sur ce kilomètre sera l'addition des temps d'efforts. Ex : Si vous avez fait 3X1' d'effort et dans la dernière session vous franchissez la borne 77 au bout de 50" votre vitesse moyenne d'effort sur ce kilomètre est de 3'50. Vous récupérez à la fin de ce kilomètre seulement 1' puis vous repartez pour le 3<sup>e</sup> kilomètre.

**km 3** Sur ce troisième kilomètre entre la borne 77 ET 76, vous allez courir sur des sessions de 30 secondes. Vous allez ainsi courir 30" rapidement. A la fin de cet effort, vous repérez l'endroit où vous êtes arrivés... Vous récupérez 30" en footing à plus ou moins 20 m de votre repère puis vous repartez de ce repère (à la fin des 30" de récupération) pour une seconde session active... et vous enchaînez cela jusqu'à franchir la borne 76. Votre chrono sur ce kilomètre sera l'addition des temps d'efforts. Ex : Si vous avez fait 7X30" d'effort et dans la dernière session vous franchissez la borne au bout de 17" votre vitesse moyenne d'effort sur ce kilomètre est de 3'47.

Après la borne 76, vous rejoignez le point de départ du circuit en allure modérée pour un retour au calme.

Alors la grande question finale... oui mais je démarre à quelle vitesse ? C'est à vous de juger de votre degré d'engagement, comme vous devrez le faire avant chaque effort qui vous sera demandé avec ou sans dossard.

**Vous réussissez cette séance si vous cochez les 3 compétences suivantes :**

1

Faire le volume de la séance soit 1km en continu/1km en 1'/1' et 1 km en 30"/30"

2

Avoir une récupération active pendant toute la séance. Vous devez toujours trottiner sur les sessions faciles même à très faible allure

3

Aller de plus en plus vite c'est-à-dire que le km 3 sera plus rapide que le km 2 qui sera également plus rapide que le km 1



**Bon run !**



*Christophe Malardé*

*Ultra-trailer, coach trail et parrain de la Destination*

