

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## 2<sup>e</sup> partie

### Introduction



Pour réaliser un entraînement de qualité, on doit se référer à la PMA (Puissance Maximale Aérobie) puisque les différentes allures d'entraînement sont définies en pourcentage de votre PMA.

Il faut donc définir cette PMA grâce à un test d'effort réalisé auprès d'un médecin du sport ou d'un service spécialisé pour évaluer votre capacité physique et votre niveau de forme. Vous pouvez le compléter par un test VMA (Vitesse Maximale Aérobie) dont plusieurs exemples sont présentés sur le Running Club.

Cela fait, vous pourrez programmer votre entraînement en vous basant sur cette donnée.

Attention, les séances types présentées ne constituent pas un plan d'entraînement précis destiné à atteindre un objectif temps sur telle ou telle distance. Il s'agit de séances de base que l'on retrouve dans tous les plans d'entraînement (par exemple, les séances par intervalles correspondent à des séances de fractionné), et qui peuvent être intégrées et adaptées à votre préparation.

A certaines périodes de votre préparation, vous allez travailler davantage telle ou telle dimension en intégrant ces séances à un plan plus général, non pas en rajoutant des séances mais en les intégrant à la place d'autres aux mêmes objectifs.

Ensuite, toutes les distances indiquées peuvent être adaptées de plus ou moins 100 m car, on n'est pas au mètre près. L'important étant de respecter les différents phases d'effort/contre-effort.