



Petits conseils Running pour le mois d'août...

Ce mois d'août est très particulier..chacun est parti ou pas, les entraînements en groupe sont très aléatoires et sans contenus précis...

Seule valeur sûre la sortie nature du dimanche matin avec un rendez-vous au barrage de Renaison à 9h...sortie longue d'1h30 au moins avec pas mal de dénivelé...parcours au goût et au choix des présents ;)

Si sentiment de fatigue, ou blessure musculaire, prenez le temps de récupérer, c'est primordial pour mieux revenir en septembre...cela ne veut pas dire rien faire mais surtout ne pas « tirer » dessus, faire des efforts modérés.

Sinon pour les autres entraînements, si pas d'objectif de course avant septembre, faites-vous plaisir avec au moins 2 sorties hebdomadaires, 1 d'une heure au moins avec du footing et des changements de rythme à l'envie (pas d'accélération brusques mais plus au train 80%-maxi 90% VMA, allure semi à 10km, sur 1 à 4 minutes avec récup à l'envie)...du fartleack quoi !

L'autre avec footing sur 30 minutes puis des accélérations franches (100%VMA au moins) comme 8 à 12 fois 30s/30s ou 8 à 12 fois 30s vite/15s très vite/30s footing...finir par 10 minutes cool.

Plus la sortie longue le dimanche et la forme sera là à la rentrée ! N'oubliez pas les mises en tension et le renfo musculaire...

Si course dans le coin de vos vacances, faites-vous plaisir et envoyez photo et résultats !

Si objectif de course dès la fin août ou début septembre alors là, il faut maintenir ce rythme de 3 séances hebdomadaires minimum en mettant bien une séance de rythme rapide 100-110% VMA, une séance de vitesse spécifique (allure compétition) avec 4 à 8 passages de 4-5 minutes allure compétition entrecoupés de 3 minutes de footing. Sans oublier une séance plus longue (1h15-1h30) avec des changements d'allures au milieu de beaucoup d'allure endurance fondamentale (70% VMA). Vous pouvez ajouter une autre sortie avec pas mal d'allure fondamentale (70% VMA) et quelques côtes accélérées (5 à 9) (allure 100% VMA) sur 30 à 45s avec récup en redescendant au point de départ en footing. Finir par 10 minutes footing.

Mises en tension, massages à chaque fois..., renfo un peu les autres jours... toute la panoplie quoi !

Bonnes courses et je vous dis à la rentrée à toutes et tous ! Faites-vous plaisir !

Bon été à vous,
Sportivement et Amaristement

Dominique

PS : je n'ai pas vu avec Nadine mais je sais qu'elle est bien occupée et qu'elle serait d'accord avec la philosophie de ce que je viens de vous proposer ;)

RENDEZ-VOUS DÈS FIN AOÛT POUR LA REPRISE RÉGULIÈRE...