



ESPACE TRAIL

Bienvenue à l'atelier seuil, laissez-vous guider

ATELIER SEUIL

Ça y est, vous y êtes! C'est maintenant que l'on rigole un peu... ou pas.

Pour venir jusqu'ici vous avez longé la plage de l'Hôtellerie et le port de Saint-Guimond. Si vous pensez que votre période d'échauffement n'est pas assez importante, prenez le temps de réaliser cette boucle de 2 km à allure d'échauffement. Ceci vous permettra de reconnaître le parcours et d'appréhender ces quelques difficultés. Essayez de déterminer votre séance en fonction de votre degré d'entraînement et de la longueur de votre objectif.

POURQUOI COURIR AU SEUIL ?

Le seuil aérobique correspond à une allure que vous pourriez tenir une heure environ, avec une sensation d'essoufflement et des difficultés pour parler. C'est en quelque sorte l'indicateur de votre capacité aérobique. Vous courez à une allure se rapprochant de votre vitesse de compétitions sur trails courts (12 à 20 km). Cela améliore également l'efficacité de votre foulée et entraîne vos systèmes respiratoire, cardiaque et musculaire à la compétition.

ENTRAÎNEMENT PROPOSÉ

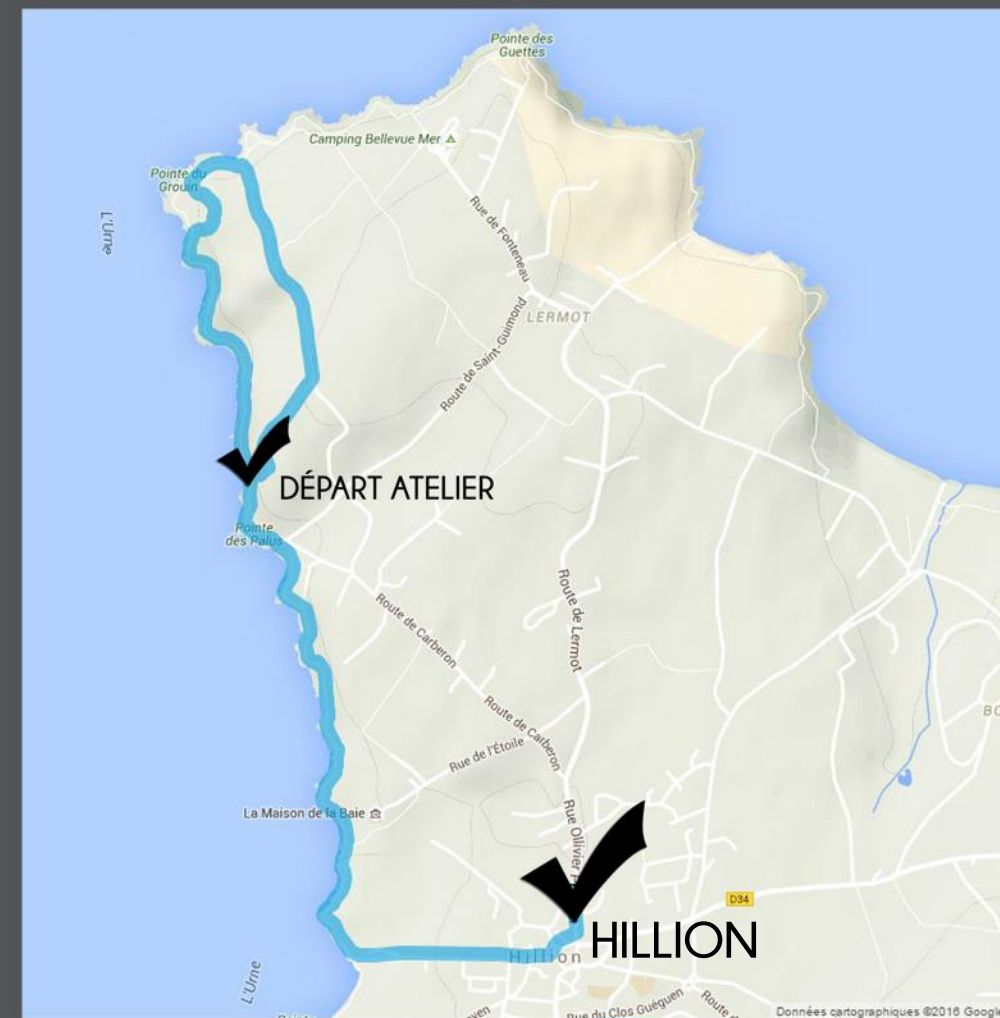
ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT:

Vous commencerez toutes les séries à partir de ce panneau. Faites des répétitions de course rapide sur 1, 2, ou 3 périodes de 6 minutes. Votre récupération se fait en revenant à ce panneau en trottinant.

PROGRESSION : Au fil des répétitions ou des entraînements, vous essaierez d'améliorer la période parcourue en course rapide et diminuer votre période de récupération. Lorsque votre temps de récupération est inférieur à la moitié du temps de course rapide passez à l'entraînement confirmé.

ENTRAÎNEMENT CONFIRMÉ:

Vous commencerez toutes les séries à partir de ce panneau. Faites des répétitions de course rapide sur 1, 2 ou 3 boucles entières. Votre récupération se fait en trottinant jusqu'au port de Saint Guimond. Prenez soin de respecter un temps de repos égal à la moitié du temps d'effort.



PROGRESSION: Au fil des entraînements vous essaierez d'améliorer le nombre de répétitions. A moins d'avoir un objectif très particulier (trail longue distance par exemple), ne faites pas plus de 3 répétitions. C'est déjà beaucoup!

A la fin de l'entraînement, vous reviendrez sur vos pas en récupération jusqu'au point de départ de l'Espace Trail. Pas la peine de s'infliger une trop grosse fatigue avant le prochain entraînement!