

TERMINALES

Programme d'entraînement (3x500m)

PROPOSITIONS D'ENTRAÎNEMENT	DESCRIPTION	OBJECTIFS	REALISATION
1 entraînement / semaine	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 min de course • Fondamentaux athlétiques • Etirements <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 6min de course en fractionné (30s/30s) <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing de récupération : 10min • Etirements 	<p>Se fixer rapidement une distance à parcourir pour chaque séquence d'accélération</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Récupérer efficacement</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Maintenir une allure élevée pendant 30s (au moins 110% de la VMA)</p>	<p>Terrain plat.</p> <p>Récupération : 5 minutes maximum entre les séries</p> <p>Dans la mesure du possible, la récupération doit être active (footing). Il est donc important, dans les phases d'accélération, de trouver une allure de course appropriée au maintien de l'effort sur 6 minutes.</p>
2 entraînements / semaine	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min de course • Fondamentaux athlétiques • Etirements <p style="text-align: center;">-----</p> <p>1^{er} entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 6min de course en fractionné (30s/30s) <p>2^{ème} entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 x 1min30 (allure proche de 130% de la VMA = allure du 3 x 500m) <p style="text-align: center;">-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing de récupération : 5min • Etirements 	<p>Prolonger l'effort</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Soutenir une allure maximale sur chaque séquence de fractionné</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Appréhender son état de fatigue et connaître ses possibilités d'action</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p>Se projeter sur une distance ou un temps</p>	<p>Stade (si possible), sinon terrain plat avec repères (pour des distances approximatives)</p> <p>Récupération : <u>Sur le 30s/30s</u> → 5 minutes maximum entre les séries</p> <p><u>Sur 5 x 1'30</u> → 3 minutes entre l'arrivée et le départ suivant</p> <p>Utilisez vos bras pour rythmer la course + Expiration énergétique.</p>
3 entraînements / semaine	<p style="text-align: center;">Reprendre les deux entraînements précédents</p> <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 X 5min de course en fractionné (45s/30s) 	<p>Adopter une allure de course compatible avec une récupération courte</p>	<p>Indice : → essayer de se rapprocher de 250m pour 45s de course... au moins 200m.</p>
RAPPELS	<p>Fondamentaux athlétiques : Montée de genoux ; talons/fesses ; foulées bondissantes ; griffé de l'avant du pied ; course arrière.</p> <p>Récupération : active → activité motrice (marche :course) ; passive → étirements</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensez à vous hydrater : au moins 1 litre d'eau à l'issue de l'entraînement • Repos et étirements indispensables. 		