

Planification 1500m :

Mars : Seuil anaérobie + VO2max
Avril : VO2max + Intervall
Mai : Intervall + 1500m spécifique

Il y a deux seuils dans la course d'endurance, le seuil aérobie et anaérobie :

Aérobie : effort à une intensité de course relativement faible dans la fourchette de 65-75 % de la fréquence cardiaque maximale (FC Max)

On y court avec une foulée et un rythme facile, sans essoufflement, c'est l'endurance de base.

Anaérobie : seuil de rupture où l'équilibre entre la production et l'élimination de l'acide lactique devient plus possible. Le seuil se situe à 92 +/-2% de la FC max.

Le rythme y est plus soutenu, il sera difficile de parler en courant mais il faut tenir cet équilibre afin de l'améliorer. C'est ainsi que l'on développe la résistance à la fatigue.

Les séances du mois de mars permettent de mémoriser l'allure de course et atteindre le seuil de 92 (+/-2%) de la FCM.

En avril l'augmentation de l'intensité permet de travailler la VO2 max et préparer les entraînements de mai.

En mai : les tempos de course s'approchent de l'intensité de compétition.

Dans toutes les séances la règle est : « cours à la vitesse la plus haute que tu arrives à maintenir durant la séance »

Propositions d'entraînement (« A »). A compléter par de l'endurance de base (30-60' jusqu'à 75% de la Fc max, éventuellement parfois jusqu'à 85%), appelé ici « E ».

Entraînements

1x/sem	A
2x/sem	AA ou AE
3+/sem	AAE / AAEE / AAEEE etc..

PROPOSITION « A »

Mars

- 2-3x6' p :2' (course légère)
- 3x8-10' p :2'30
- 2x15' p :3'
- 6x4' p :90"
- 8x3' p :90"

Avril

- 4x4' p :3' (trotter)
- 2-3x10x(30"-30") p :5'
- 6x3' p :2'
- 8x2' p :2'
- 10x1' p :1'
- 2x5x200m p :1' et sp 5'
- 8x45" en montée p : retour au départ en trotter

Mai

- 3x4x400 p : 90" sp : 4'
- 4-5x500 p :2'
- (200-200-800) + (200-800-200) + (800-200-200) p :1' et 8' entre les blocs.
- 1000 + 500 + 3x300 p :5'-3' 2x90"
- 3x(600-300) p :90"sp :5'