

Positionnement (course à pied) test de Cooper ;

<b>TABLEAU DE VALORISATION POUR LES ATHLETES (Kunz, 1977- Bosco, 1990)</b>	
Distance parcourue	
Jusqu'à 2000 mètres	Médiocre
Jusqu'à 2400 mètres	Bon
Jusqu'à 2800 mètres	
Jusqu'à 3200 mètres	
Plus de 3200 mètres	Excellent !

Proposition pour la mise en jambe :

<b>Semaine</b>	<b>Séance1</b>	<b>Séance 2</b>	<b>Séance 3</b>
Séquence 1	Courir 2 min Marcher 1 min Répéter 10 fois pour un total de 30 min	Courir 3 minutes Marcher 1 min Répéter 8 fois pour un total de 32 min	Courir 4 min Marcher 1min Répéter 7 fois pour un total de 35 min
Séquence 2	Courir 4min Marcher 2min Répéter 6 fois pour un total de 36min	Courir 6min Marcher 2min Répéter 6 fois pour un total de 48min	Courir 8min Marcher 2min Répéter 5 fois pour un total de 50 min
Séquence 3	Courir 10min Marcher 2min Répéter 3 fois pour un total de 36min	Courir 12min Marcher 1min Répéter 3 fois pour un total de 39min	Courir 15min Marcher 1min Répéter 3 fois pour un total de 48min
Séquence 4	Courir 20min Marcher 3min Répéter 2 fois pour un total de 46min	Courir 30min	Courir 40/45min

Remarque ;

- la course doit être faite à 90 % de ses capacités (plein pot quoi...)
- ici les séquence se déroulent sur une semaine mais elles peuvent se dérouler sur un jour.

Voici comment procéder : en premier lieu il faut faire le test de positionnement pour savoir ou on en est. Après avoir fait le test notez vos résultats. De là faites le programme de mise en jambe il faut le rythmé en fonction des perf obtenu sur le positionnement. Si vous êtes en dessous des 2000m exécutez le programme tel qu'il est présenté. Si vous êtes bon faite la séance 1 une fois le matin et une fois le soir de manière intense. Si vous êtes excellent faite une séquence par jour de manière très intensive.

Voilà c'est un exemple pour la course juste pour la mise en jambe ;- ) le but étant d'arriver à faire entre 2400 et 2800 mètres en 12min à chaque coup !

Dans une semaine je vous file la suite et ce sera un truc d'homme promis ;- )