


Exercice d'endurance 2

But: Qui atteint les 5 niveaux d'intensité?
Entraînement du ressenti du tempo pour les 5 niveaux d'intensité individuels.

Infrastructure: Petite boucle de 800m à 1'500m (ne doit pas être mesurée), chronomètre, feuille d'évaluation ( Exercice d'endurance 2 Excel de calcul) et crayon.

Déroulement: courir 1 tour pour découvrir le parcours
Courir 5 tours, chacun à un autre niveau d'intensité (l'ordre peut être défini avant ou pendant le programme, par ex. en jetant un dé)
Après avoir terminé les 5 tours, estimer à quel temps au tour un test de 20' pourrait être couru (estimer le temps au tour avec V_{ANS})
Évaluation: combien de tours sur les 5 ont été effectués au bon niveau?

Exemple: Le coureur A obtient un 2 au dé et court le premier tour en 6:00, ensuite un autre obtient un 4 et court le tour en 5:10. Les niveaux 3, 5 et 1 suivent toujours en lançant le dé.
Le coureur estime qu'il choisirait son tempo au niveau 4 pour une course test de 20' (champ rouge).
Le tableau Excel, une calculatrice de poche ou un bon calculateur évalue les temps effectués au tour. Le coureur a atteint correctement 4 niveaux sur 5. Soit premier tour, celui au niveau 2 était trop rapide. Le coureur a par conséquent eu tendance à choisir un tempo décontracté trop rapide en étant reposé (ce qui arrive fréquemment).

Niveaux		de(%)	à(%)	t	%
Très dur	5	>	103		
Dur	4	103	93		
Moyen	3	93	83		
Décontracté	2	83	70		
Très décontracté	1	<	70		
Seuil		100			

Feuille d'évaluation vide avant l'entraînement

Niveaux		de(%)	à(%)	t	%
Très dur	5	>	103	00:04:50	107%
Dur	4	103	93	00:05:10	100%
Moyen	3	93	83	00:05:50	89%
Décontracté	2	83	70	00:06:00	86%
Très décontracté	1	<	70	00:07:30	69%
Seuil		100		00:05:10	

Feuille d'évaluation remplie après l'entraînement
4 des 5 niveaux d'endurance ont été atteints!