

Quelques séances d'entraînement pour Booster la VMA

La séance HIIT (High Intensity Interval Training)

En aussi appelé en français dans le texte : l'enchaînement d'efforts supra-maximaux sur des durées courtes entrecoupées de périodes de récupération.

Des recherches ont démontré que 7 à 8 répétitions de sprint sur 20 s à 170 % de VMA suivies de 10 s de récupération passive, 5 fois par semaine sur six semaines, peuvent augmenter le VO₂max de 13 % et la capacité anaérobie de 28 %.

Testez la séance idéale, à savoir la 10-20-30

1 km d'échauffement en course lente + 3-4 séries de 5 min d'entraînement 10-20-30 avec 2 minutes de récupération entre les séries. Les 10 s sont courues à plus de 90 % de la vitesse maximale (déterminée un sprint de 100 m), les 20 s à 60 % de la vitesse maximale et les 30 s à 30 % de la vitesse maximale.

Fartlek en côte :

20 mn de footing puis 2 séries de 6 fois 15 s en accélération progressive suivies de 15 s lentes et 3 mn de trot et marche en redescendant entre les séries. Finir par 10 mn de footing.