

Intérêt du travail de VMA pour le marathonien

Colloque CHS LORIENT

02/09/06

J J RENIER



INTERET et DETERMINATION de la VMA



INTERET de travailler la VMA pour un coureur de Long

- 1- Image de la Construction d'une maison (bases)
- 2- Enchaînement des séances
- 3- Enchaînement des Compétitions
- 4 - Récupération

Différents types de Tests VMA

- 1- VAM EVAL
- 2- BRUE, LEGER...
- 3- 45''/15''

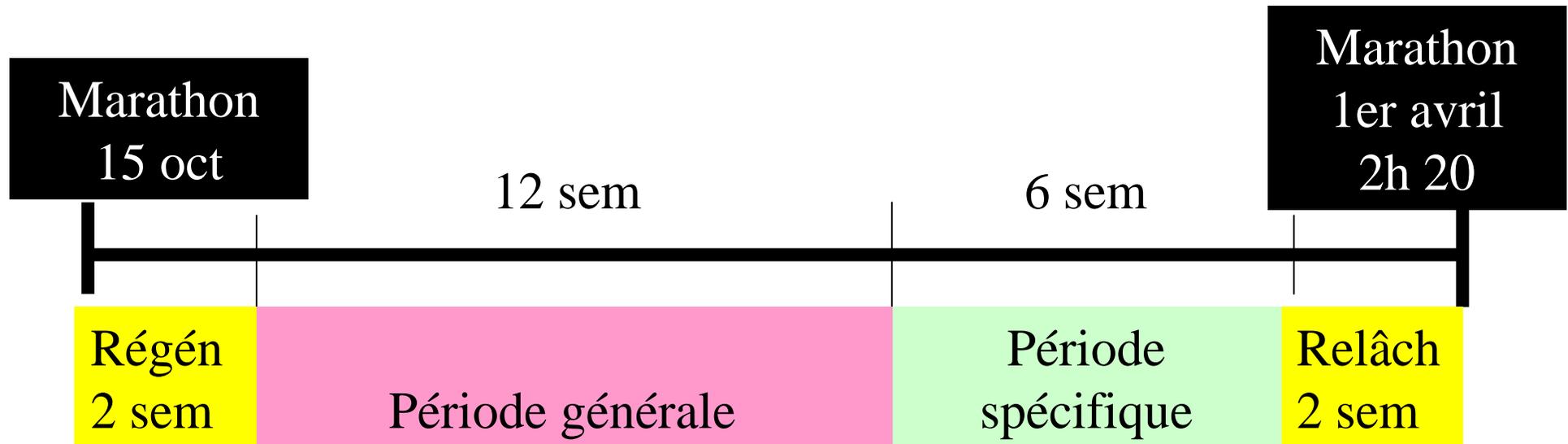
Différents types d'exercices

- 1- % de VMA Variable
- 2- VMA Courte
- 3- VMA Longue

Marathon: homme objectif 2h20'
s'entraînant 8 à 10 fois par semaine

VMA à 21 km/h

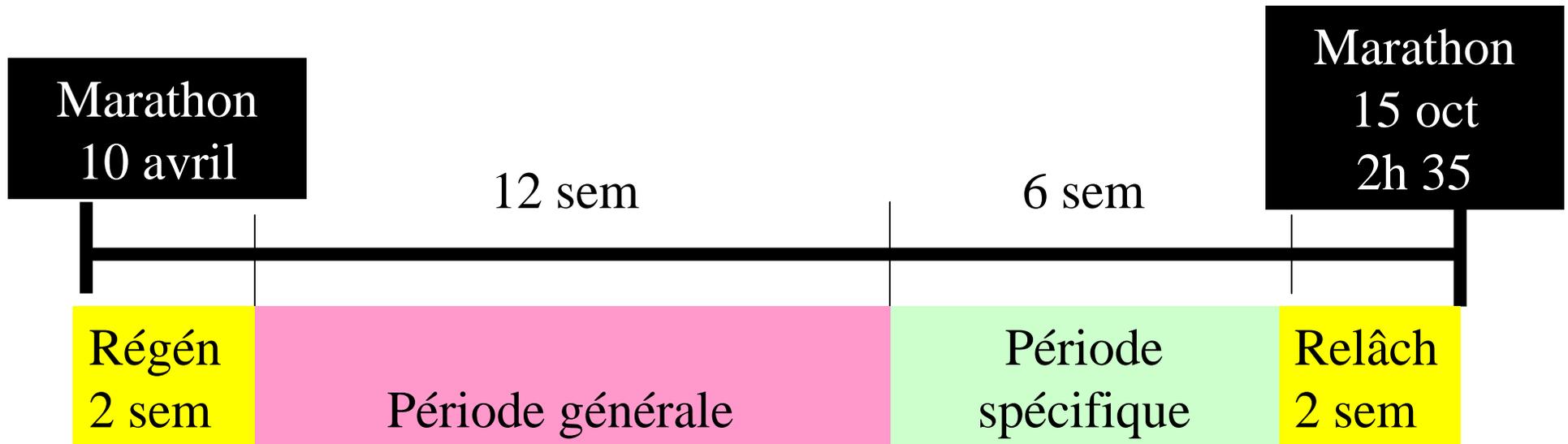
100 %	2'51" au km
95 %	3'00" au km
90 %	3'10" au km
vit spécifique	3'19" au km



Marathon: homme objectif 2h35'
s'entraînant 6 fois par semaine

VMA à 20 km/h

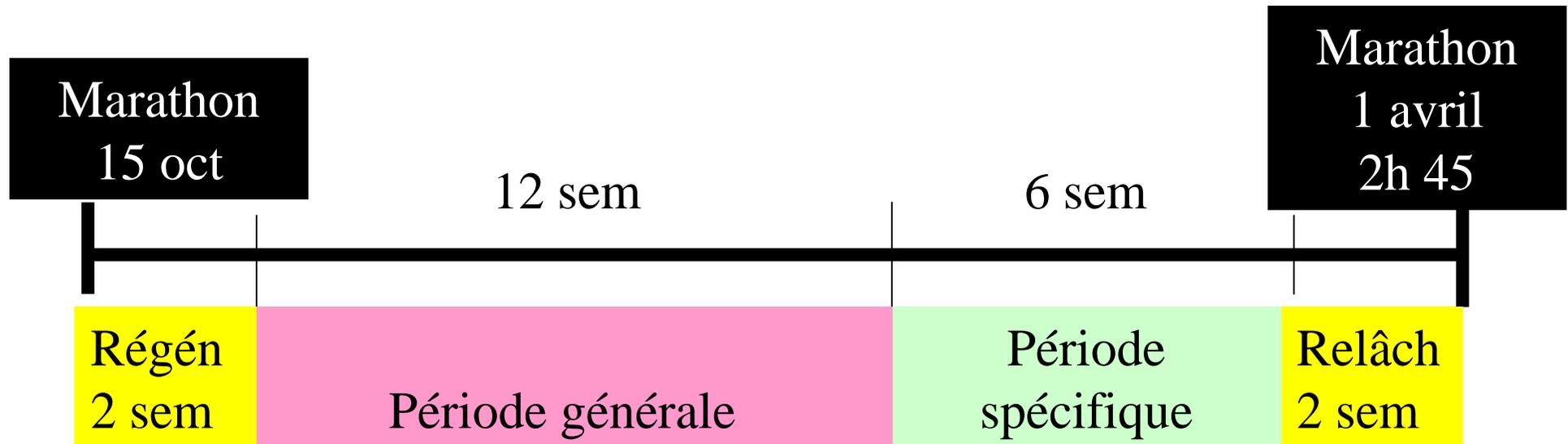
100 %	3'00" au km
95 %	3'09" au km
90 %	3 '20" au km
vit spécifique	3 '40" au km



Marathon: femme objectif 2h45'
s'entraînant 8 à 10 fois par semaine

VMA à 19 km/h

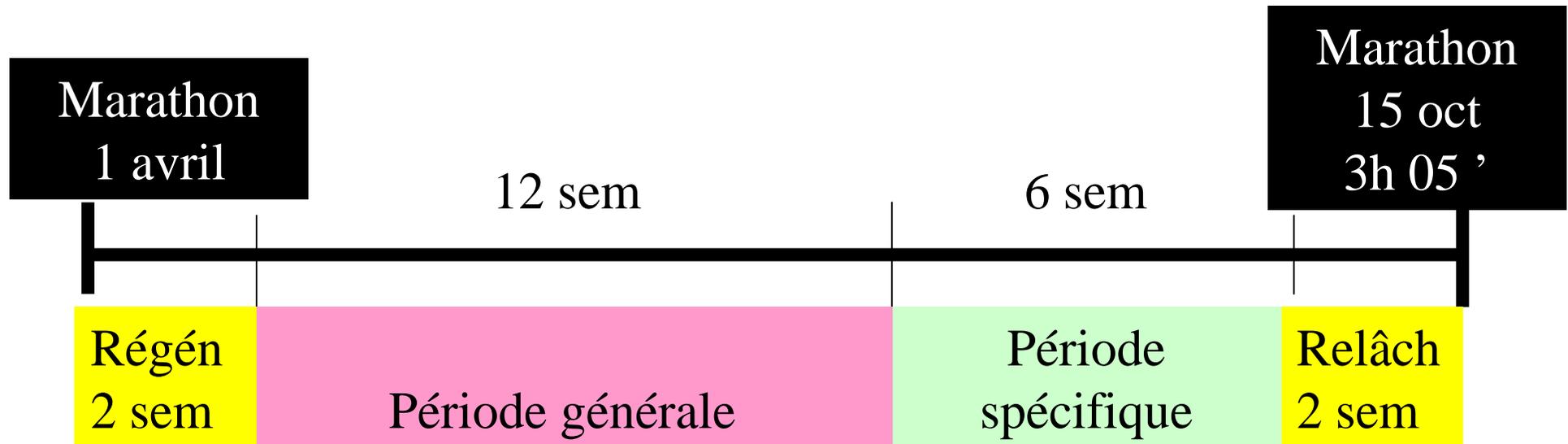
100 %	3'09" au km
95 %	3'19" au km
90 %	3 '31" au km
vit spécifique	3 '55" au km



Marathon: homme objectif 3h05'
s'entraînant 6 fois par semaine

VMA à 17.5 km/h

100 %	3'26" au km
95 %	3'37" au km
90 %	3 '49" au km
vit spécifique	4 '23" au km



Prépa. Générale Marathon

Semaine avec 6 entraînements

Lundi	
Mardi	VMA courte
Mercredi	Footing
Jeudi	VMA longue
Vendredi	Footing
Samedi	Footing + Préparation physique ou Côtes
Dimanche	Sortie longue sur 1h30' terrain varié + VS

Prépa. Générale Marathon

Semaine avec 10 entraînements

Lundi	Footing 40 'allure lente 5 LD	Footing
Mardi	VMA courte	
Mercredi	Footing	Footing 1h allure lente dont 15 '-20 ' plus rapide PP
Jeudi	VMA longue	
Vendredi	Footing 40 'allure lente 5 LD	Footing
Samedi	Préparation physique ou Côtes	
Dimanche	Sortie longue sur 1h30' terrain varié + VS	

Période de développement général

VMA

VMA Courte
Effort < 1'10''

Durée totale
de 20 à 40mn
Travail + récup

% VMA	Types de séances	Nbre et récup
100 à 105 %	20 à 30 X 30''/30''	En 1 à 3 séries (2' à 3' entre les séries)
100 à 105%	12 à 20 X 200m	En 1 à 2 séries (2' à 3' entre les séries)
100 %	12 à 16 X 300m (45'' récup)	En 1 à 2 séries (2' à 3' entre les séries)

Période de développement général

VMA

VMA longue
1'10 < Effort < 3'

% VMA	Types de séances	Nbre et récup
95 à 100 %	400 à 600m Fonction de la VMA	De 45'' à 1' entre les fractions et 2' à 3' entre les séries

Durée de 25 à 40mn
Travail + récup

Travail de la VMA

- Respect du pourcentage de VMA
- Respect des temps de récupération
- Rendre la récupération de plus en plus active

Période de développement général marathon

VMA courte et longue

Condition physique

Préparation Physique Générale
Préparation Physique Spécifique
Bondissements et travail de côte

Sortie longue

1h30 à 2h

Vitesse spécifique

Rappel toutes les 3 semaines (6 à 8 km).
Si vitesse spécifique dans la sortie longue:
60' de footing suivies de 15' à vitesse marathon,
terminer par 15' de footing.

Les progressions en période générale pour le marathon

Progression de VMA courte sur 6 SEANCES

3 séries de 8' (30"/30") R:3' entre les séries

3 séries de 8 X 200 m R:3' entre les séries

3 séries de 3 X (300m –R:100 m–200 m- R :100 m)
R:3' entre les séries

1 x 12' (45"/30") R:3' 1 x 12' (30"/30")

3 séries de 12' (30"/30") R : 3' entre les séries

2 séries de 10 X 300 m R : 1' R : 3' entre les séries

Les progressions en période générale pour le marathon

Progression de VMA longue sur 4 SEANCES (1)

10 x 500 m - R:45" à 1' en trot

3 séries de 3 x 600 m - R:1 ' R:3' entre les séries

4 séries de 800 m + 600 m - R:1' R:3' entre les séries

3 séries de 3 x 800 m - R:1' R:3' entre les séries

Les progressions en période générale pour le marathon

Progression de VMA longue sur 6 SEANCES (2)

2 séries de 6 X 400 m - R:45" à 1' en trot.

3 séries de 3 x 600 m - R:1' R:3' entre les séries

2 séries de 6 X 500 m - R:1' R:3' entre les séries

4 séries de (600 m – R : 1'- 500 m – R : 1' – 400 m)
R:3' entre les séries

15 X 400 m – R : 45" à 1'

12X 500m – R : 1'

Période de développement spécifique marathon (2h50) 5 à 6 entraînements

VMA

Vitesse spécifique

exercices de 3 000 à 10 000 mètres,
volume de 8 à 15 kilomètres.

Sortie longue

1h30 à 2h 15 une fois par semaine

Période de développement spécifique marathon (2h 50) 5 à 6 entraînements

VMA

% VMA	Types de séances	Nbre et récup
95 à 100 %	30''/30'' 200m à 500m jusqu'à 2'	1 ' maxi entre les fractions 2' à 3' entre les séries

Durée maximale de 40mn

Les progressions en période spécifique pour le marathon

Progression de VMA

2 séries de 10 x 300 m - R:100 m R:3' entre les séries

5 x (500 m - R:100m - 400 m - R:100m - 300 m)
R:2' entre les séries

2 séries de 10' (45" / 30") une série 10' (30" / 30")
R:3' entre les séries

15 x 400 m - R:1'

12 x 500 m - R:1'

15 x 400 - R:1'

Prépa. Spécifique Marathon VS

Semaine avec 6 entraînements

Lundi	
Mardi	Footing 40 ' lentes + 20 ' allure semi
Mercredi	VMA 300 à 500m
Jeudi	Footing 1h +10 ' allure marathon
Vendredi	Footing 45 ' + 10 LD
Samedi	Séance à allure spécifique
Dimanche	Sortie longue sur 1h30' à 2h15'

Prépa. Spécifique Marathon SL

Semaine avec 6 entraînements

Lundi	
Mardi	Footing 45 ' à 60 ' allure lente + 10 LD
Mercredi	VMA 300 à 500m
Jeudi	Footing 1h
Vendredi	Footing 40 ' + 20 ' allure semi
Samedi	Footing 45 ' + 10 lignes droites
Dimanche	Sortie longue avec partie à allure marathon

Prép Spécifique Marathon VS Semaine avec 10 entraînements

Lundi	<p>Footing</p> <p>Footing allures variées</p>
Mardi	<p>VMA 300 à 500m</p>
Mercredi	<p>Footing</p> <p>Footing 1h allure lente dont 15-20 ' allure rapide</p>
Jeudi	<p>Footing 1h dont 20-30 ' vitesse semi</p> <hr/> <p>footing 30 ' séance à 90% de VMA 10*600-6*1000</p>
Vendredi	<p>Footing 50 '</p> <p>Footing</p>
Samedi	<p>Séance à allure spécifique</p>
Dimanche	<p>Sortie longue sur 1h30' à 2h15'</p>

Lundi	Footing	Footing allures variées
Mardi		VMA 300 à 500m
Mercredi	Footing	Footing 1h allure lente dont 15-20 ' allure rapide
Jeudi		Footing
Vendredi	Footing 50 '	Footing 1h dont 20-30 ' vitesse semi footing 30 ' séance à 90% de VMA
Samedi		Footing
Dimanche		Sortie longue sur 1h30' à 2h15' partie à VS

Les progressions en période spécifique pour le marathon

Travail de la vitesse spécifique

2h20

3h05

3 x 3 000 m - R:1' 30- 13 '09

3 X 4000 m - R: 1 '30 - 13 '16

3 X 4 000 m – R : 2' - 17 '32

3 X 5 000 m – R : 2'- 16 '35

5 000 m (21 '55) - R:2' - 4 000 m - R:2' - 3 000 m

6 000 m (19 '54) - R:2' - 5 000 m - R:2' - 4 000 m

Les progressions en période spécifique pour le marathon

Travail de la vitesse spécifique

2h20

3h05

5 000 m (21 '55) - R:2' - 5 000 m - R:2' - 3 000 m

6 000 m (19 '54) - R:2' - 6 000 m - R:2' - 4 000 m

10 000 m (43 '51) - R:3' - 5 000 m -

10 000 m (33 '11) - R:2' - 6 000 m

3 X 5 000 m – R : 2' - 21 '55

2 X 5 000 m – R : 2' - 6000m 19 '54

Les progressions en période spécifique pour le marathon

Sortie longue athlète à 2h20 3h05

1h30 avec 1h00 à 15km/h et 30' à 16km/h

1h30 avec 1h00 à 12km/h et 30' à 13km/h

1h45 avec 1h00 à 15 km/h et 45' à 16 km/h

1h45 avec 1h00 à 12 km/h et 45' à 13 km/h

2h00 avec 30' à 15km/h et 1h00 à 16km/h
30' à 17km/h

2h00 avec 30' à 12km/h et 1h00 à 13km/h
30' à 13,5 km/h

Les progressions en période spécifique pour le marathon

Sortie longue athlète à 2h20 3h05

2h15 avec 1h15 à 15km/h et 1h00 à 17km/h

2h15 avec 1h15 à 12km/h et 1h00 à 13,5km/h

2h00 avec 1h00 à 15km/h et 30' à 16km/h
30' à 17km/h

2h00 avec 1h00 à 12km/h et 30' à 13km/h
30' à 13,5 km/h

2h00 avec 1h00 à 15km/h et 1h00 à 17km/h

2h00 avec 1h00 à 12km/h et 1h00 à 13,5km/h