

Endurance – Demi-fond/Fond: Boîte à vitesse

Au cours de la seconde partie de la phase préparatoire 2 d'un entraînement de demi-fond/fond, l'objectif est de développer la capacité aérobie spécifique à la course et le sens du rythme.

Choisir une boucle de deux kilomètres environ. Effectuer plusieurs tours en visant des chronos différents. Par exemple: 1er tour = 9 min; 2e tour = 9 min 30; 3e tour = 8 min 30 ; 4e tour = 9 min. L'intensité varie de basse à élevée. L'entraînement a une intensité totale moyenne. Pour les enfants, choisir des circuits de 1 à 2 min autour de l'école.

Indication: Méthode continue à durée variable.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO