

Running – Formes d'entraînement pour améliorer l'endurance: Jeu de course

Jeu de course signifie courir à différentes vitesses en adaptant la course au terrain.



Selon sa conception, le jeu de course est une forme d'endurance moyenne à intense dans le terrain, pour ainsi dire un mélange de différentes formes comme course d'endurance, intervalle ou course de côte. Le jeu de course peut être une séance d'entraînement légère ou devenir une séance très dure.

Variantes

- Avec la **variante suédoise**, on fixe un point dans le paysage et on y court à un tempo soutenu. Ensuite, on court tranquillement ou on marche jusqu'à avoir récupéré, puis on cherche un nouveau point pour l'atteindre à nouveau à un tempo plus rapide.
- Avec la **variante polonaise**, la montre détermine le changement de tempo, par ex. 1/2/3/2/1 minute(s) d'effort avec à chaque fois une pause (marche décontractée) de même durée ou par ex. de double durée. Cette forme se rapproche de l'entraînement par intervalles.
- Dans les **groupes homogènes** en termes de performance: chaque membre peut déterminer la durée et l'intensité d'une période intensive ainsi que la durée de la pause qui la précède ou qui la suit.
- **Avec changement de rythme**: changer de vitesse toutes les cinq minutes (forme préparatoire à l'entraînement par intervalles): intervalles): 1^{re} vitesse: basse; 2^e vitesse: moyenne; 3^e vitesse: rapide.

Remarque: Lors de la course en groupe, l'application de la règle de conversation est un outil approprié pour contrôler l'intensité.

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO