

Running – Formes d'entraînement pour améliorer l'endurance: Course continue

La course continue est l'élément d'entraînement le plus important les coureurs, qu'il s'entraînent pour cinq ou dix km, pour un semi-marathon ou un marathon.



La course continue est pratiquée sur une longue période (30 à 60 minutes) à un rythme soutenu (voir [Intensité](#)).

Les courses d'endurance aux niveaux d'intensité 1-3 devraient représenter au moins 75% du volume total de l'entraînement (même pour les sportifs ambitieux).

Variantes

- **Le Longjog** est une **course d'endurance** qui dure au moins 90 minutes. Il existe différentes philosophies, quant au moment de les effectuer avant la compétition et à quel tempo. Un marathonien ambitieux devrait les effectuer les semaines précédant immédiatement le marathon au tempo visé au marathon (tempo de compétition).
- **Les courses crescendo** sont des courses d'endurance pendant lesquelles le tempo est continuellement augmenté, de l'endurance lente à la rapide. En Longjog par exemple 30 minutes au niveau 1, 15 minutes au niveau 2, 15 minutes au niveau 3, 15 minutes au niveau 4, 30 minutes au niveau 1.
- **Course à rythme soutenu**: Par groupes de niveau, courir d'un bon pas pendant 20 à 30 minutes à l'intensité 4 (un échange de paroles bref est possible).
- **Course aller-retour**: Après 15 minutes, demi-tour; 15 minutes plus tard, il faudrait avoir atteint le point de départ. Convient aux groupes de performance hétérogènes.

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO