

Voici un outils très pratique:

Le tableau des allures de course de 42.2k au 200m

A quoi sert-il? A valider vos entraînements et développer votre "senti" à la course.

Depuis l'avènement de la montre GPS, on se fie uniquement à son allure indiquée en variant aléatoirement sa vitesse jusqu'à ce que notre montre nous indique ce que l'on veut atteindre. Même chose avec le "pacer" virtuel.

Le chronomètre et un balisage permet de mieux vous connaître et mieux cibler votre zone de course, si vous voulez atteindre vos objectifs.

Le 21.1km et le 42.2km, sont 2 belles distance et ne permettent pas beaucoup de marge de manoeuvre si vous désirez atteindre un objectif précis. Cela étant, mieux vaut bien se préparer et apprendre à mieux se connaître.

Sur les plans proposés, plusieurs entraînements vous demande de travailler à votre vitesse spécifique, i.e. la vitesse désirée lors de l'épreuve. Et c'est là que votre tableau devient très utile.

Pour Montmagny, on a une piste de 400m, ce qui est fort pratique, à La Pocatière il y a le 200m sur poussière de pierre, c'est aussi correct (attention, elle a 200m) sur piste, 200m et 400m sont mesuré au premier corridor, calculez un 2 -3 % de plus / corridor

Sur les pistes, vous devez être à la seconde près, (+ ou - 1 (ou 2)) max. Car pour un 400m, 2 sec, représente 5 sec / km. Au 42.2km, vous êtes cuit. Au 21.1km... hum, je ne donne pas cher de votre peau.

Dans la rue: vous pouvez mesurer des section de 400m, 500m ou 1km. Une mesure précise, allez-y avec un vélo pourvu d'un odomètre bine calibré. Car votre odomètre rouler sur la surface et calcule le déplacement de la roue. En auto, trop approximatif, idem pour le GPS mais vous pouvez valider. Mieux vaut être 4 m trop long que 4 m trop court. sur le 21.1km, le 4m de trop vous donnera une surprise positive car le .1 (100m) est souvent oublié.

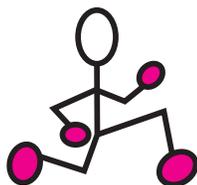


Tableau des allures

Ex: d'entraînement:

Course 60'

2 x 2000m / 2 min repos

*** en spécifique

20 min en échauffement (toujours)

Vous avez mesuré 400m (ou piste)

Vous désirez faire u temps global de 1h56 sur le 21.1km ou une allure du 5'30" / km

vous devez donc faire (selon le tableau) : 2' 12" / 400m

Donc 5 passages (2000M / 400m) @ 2' 12 chacun, prendre 2 minutes de repos et refaire le tout.

Sur la piste c'est plus facile, si vous avez une section droite de 400m, prévoyez votre demi-tour large et conservez votre objectif.

Vous pouvez travailler avec votre montre GPS, assurez-vous que ce soit le temps global qui compte et non pas juste tout au long de votre intervalle.

Donc vous partez pendant 2km, et validez au 1000m ou au 2000m votre objectif.

