

PROGRAMME POUR AMELIORER TON PROCHAIN TEST LUC LEGER

Qu'est-ce que la VMA ?

La VMA (vitesse maximale aérobie) constitue la vitesse à laquelle la consommation d'oxygène de l'individu est à son maximale pendant un effort physique.

La consommation d'oxygène atteinte à ce seuil est la VO2 max.

La VMA est l'élément de base en course à pied. Elle sert à déterminer les allures de course et les objectifs.

Ta VMA est la vitesse max. de course correspondante au palier atteint lors du test navette (voir feuille des résultats de ton test Luc Léger – 2^e case !).

Pour un développement correct et efficace de la VMA :

- Toutes les séances de VMA devront être précédées de 20 à 30 mn d'échauffement suivies de 5 à 6 fois 60 à 80 m accélérés.
- Ne pas enchaîner deux séances VMA à la suite sans 48 h minimum de récupération
- Faire deux séances VMA par semaine.
- Ne pas s'entraîner trop vite : VMA ne veut pas dire « sprint », il faut donc respecter les allures en % VMA.
- Varier les distances ou les temps de travail et ne pas privilégier la VMA courte au détriment de la VMA moyenne.
- Ne pas croire que la VMA se développe vite et qu'une fois acquise, elle se conserve à vie ! La VMA se perd plus vite qu'elle ne se gagne !

ATTENTION : lors du temps de récupération, ne pas se disperser mais au contraire se concentrer sur sa respiration pour la faire redescendre à un rythme plus lent avant la reprise du temps d'effort.

1ère séance : VMA « à intervalles courts »

- Sur piste
10 à 15 x 200 m à 110 % VMA (temps de récupération en marchant égal au temps d'effort)
- En nature
2 à 3 séries de 10 x 30/30 (30 s allure 110 % VMA + 30 s de récupération en trottinant ; le temps de récupération entre les séries sera de 3 minutes).
Ou 2 séries de 10 x 45/45 (45 s allure 110 % VMA + 45 s de récupération en trottinant ; le temps de récupération entre les séries sera de 3 minutes).

2ème séance : VMA « à intervalles moyens »

- Sur piste
10 x 400 m à 100-105 % VMA. Le temps de récupération en trottinant égale ou inférieur au temps de course (voire 10 s en moins).
- En nature
10 à 15 x 1 mn/1 mn ou 10 x 1mn30s/1mn30s. le temps de travail est à 100-105 % de la VMA et le temps de récupération se fait en trottinant.

3^{ème} séance : VMA « à intervalles longs »

- Sur piste
4 à 6 x 1000 m à 90-95% de la VMA
Le temps de récupération doit correspondre environ au temps d'effort moins 15 à 30 s.
- En nature
4 x 5 mn à 90-95% VMA
Le temps de récupération doit correspondre environ au temps d'effort moins 15 à 30 s.

Bien alterner les 3 types de séance 2 fois par semaine pendant au moins 1 mois, pour développer efficacement ta VMA et donc ta VO²max

Après avoir fait ton cycle VMA, tu vas enfin pouvoir rentrer dans le vif du sujet : le travail spécifique du 1500m, idéal pour la condition physique nécessaire au judo de compétition, à réaliser une fois par semaine en plus des séances judo ou PPG :

- **Semaine 1** : 6 à 8 x 200m à 140% VMA, « récup » 4mn entre les séries
- **Semaine 2** : 150 – 200 – 250 – 300 – 250 – 200 – 150m à 140-160% VMA, « récup » 6mn
- **Semaine 3** : 4 x 300m + 4x 200m à 130-140% VMA « récup » 4mn entre les premières séries/ 3mn ensuite
- **Semaine 4** : 4 x 400m à 120-130% VMA « récup » 4mn entre les séries
- **Semaine 5** : 500m – 400m – 300m – 200m – 100m à 110-140% VMA « récup » 5mn puis 4mn puis 3mn puis 2mn et 2mn
- **Semaine 6** : 3 x 500m « récup » 4mn
- **Semaine 7** : 2 x (600 – 300 – 150m) à 100-140 % VMA, « récup » 5mn puis 3mn puis 5mn

=> Toutes les récupérations seront passives c'est-à-dire en marchant.