Le "Savoir s'entraîner " en Course de Durée Niveau 4 : apprendre à...

Récupérer efficacement : dissocier récupération passive et active en fonction de la séance, du travail demandé et de l'effet recherché

Mettre en relation des exercices de course proposés et des effets techniques, métaboliques ou tactiques recherchés

Estimer et qualifier physiquement son travail :
le ressenti
indicateurs de fatigue, de douleurs musculaires, d'aisance ou de difficultés respiratoires

S'échauffer efficacement, en respectant des principes de progressivité et d'efficacité respiratoire, musculaire et technique

Réguler son travail à partir de ses indicateurs

Du guidage vers la dévolution pour produire

S' organiser de façon à gérer et optimiser le temps de travail disponible afin d'atteindre les objectifs qualitatifs et/ou quantitatifs de course visés.

Gérer un carnet d'entraînement spécifiant les séances réalisées, et selon :
les résultats de test objectifs (VMA) ou subjectifs (distance de référence)
les distances parcourues,
les temps associés aux FC,
les intensités en regard des objectifs de VMA…

Associer une ou plusieurs méthodes de course au regard d'un objectif de transformation sur la séance ou sur le cycle
Travail en endurance fondamentale, en fractionnée court ou long, en fartleck… y associer des intensités et des temps repos pertinents au regard des objectifs visés

Pratiquer en sécurité
Connaître les et ses limites, les contraintes cardiaques des intensités de travail.
Reconnaitre les signes extérieurs de détresse (hyperventilation, vomissements …)

Définir son projet personnel de transformation

Analyser une séquence de travail. Comparer des temps, des allures, des fréquences

N3 → N4

Acquis | En voie d'acquisition | Non Acquis | Travail du jour