Fartlek

[Fart] : rapide - *[Lek]* : jouer

Construisez votre séance de Fartlek

1 Échauffement

Comme pour toute séance d'entrainement, vous commencez par vous échauffer en footing pendant 20 à 30 minutes (70% FCM)

2 Séances de Fartlek

Vous choisissez votre séance d'entraînement Fartlek : libre, semi-codifiée, codifiée ou en groupe en fonction de vos envies et de vos objectifs

Séance libre

Durée : 20 à 40 minutes

Méthode

Vous n'avez aucune contrainte, vous courez en alternant des phases d'accélération et de récupération en fixant vos objectifs par rapport à l'environnement et à des repères visuels (prochain arbre, prochaine montée, descente à fond...), et à vos sensations.

Séance semi-codifiée

Durée : 20 à 40 minutes

Méthode

Vous ne fixez que les temps d'effort, de récupération et le nombre de répétitions / séries

- Ex 1 : 4 à 10 x 30" vite / 30" lent
- Ex 2 : 30"/1'/1'30"/2'/1'30"/1'/30" avec R=intervalle
- Ex 3 : 4 à 10 x montée de côte avec R= descente

Séance en groupe

Durée : 20 à 40 minutes

Méthode

Groupe de 4 ou 5 coureurs homogènes. Chaque coureur mène le groupe et accélère pendant la durée que lui seul connaît, quand il ralentit le 2ème coureur prend le relais et fait de même, etc. Les autres coureurs ne doivent pas dépasser le 1er mais essayer de le suivre. La difficulté réside dans le fait que l'on ne sait pas quand le leader va s'arrêter pour récupérer. Très ludique !

Séance codifiée

Durée : 20 à 40 minutes

Méthode

Tout est cadré, vous fixez les temps d'effort, de récupération, le nombre de répétitions / séries et les allures (% VMA / % FCM)

- Ex 1 : 5 à 10 x 3' à 13 km/h ou à 90% FCM avec R= 1'30"
- Ex 2 : 1'/2'/3'/2'/1' à 90% FCM avec R=intervalle à 70% FCM
- Ex 3 : 2 à 3 x 10' à 85% FCM

3 Retour au calme

Vous faites un footing de retour au calme pendant 10 à 15 minutes (70% FCM)

Quelques conseils pour réussir votre séance

- Ecoutez vos sensations
- Privilégiez un travail de qualité (posture, foulée...)
- Sortez de votre zone de confort pour progresser
- Ne finissez pas une séance avec une fatigue trop excessive
- Profitez de votre séance pour intégrer de la PPG

WeRun® - We Are Running®

Planifiez votre saison, trouvez une course, préparez votre sortie running, consultez les résultats et bien plus encore.
www.werun.world