



## TEST N° 3 : LA BOUCLE INFERNALE

### OBJECTIFS

*Développement de la vitesse maximale aérobie*  
*Développement de l'endurance musculaire*  
*Développement des capacités mentales face à un effort soutenu*  
*Augmentation des qualités proprioceptives (sur parcours type trail)*



13' minimum



Très difficile



Recommandée avant et après le test



Non recommandée

### DESCRIPTION

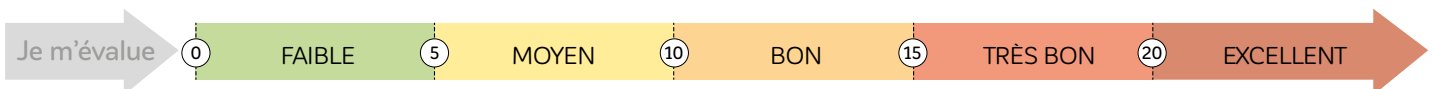
- 1 Je m'échauffe (voir p. 41).
- 2 J'effectue, en course à pied, une boucle d'environ 500 m avec un temps maximum de parcours. À chaque nouveau tour, je diminue mon temps de 5 secondes. (voir tableau ci-dessous pour le temps de départ pour chaque niveau). Le test se termine quand vous arrivez après le départ du tour suivant.
- 3 Je retourne au calme : je cours 10 minutes à vitesse V1.

### CONTENU

1 tour avec mon temps amélioré = 1 palier

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une boucle d'environ 500 m sur route avec un profil plat.</li> <li>Le temps de départ pour effectuer un tour est de 3'15".</li> <li>Vous diminuez votre temps de départ de 5" après chaque tour effectué.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une boucle d'environ 500 m sur route avec un profil vallonné.</li> <li>Le temps de départ pour effectuer un tour est de 3'45".</li> <li>Vous diminuez votre temps de départ de 5" après chaque tour effectué.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une boucle d'environ 500 m sur un parcours type trail avec un profil plat.</li> <li>Le temps de départ pour effectuer un tour est de 3'15".</li> <li>Vous diminuez votre temps de départ de 5" après chaque tour effectué.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectuer une boucle d'environ 500 m sur un parcours type trail avec un profil vallonné.</li> <li>Le temps de départ pour effectuer un tour est de 3'45".</li> <li>Vous diminuez votre temps de départ de 5" après chaque tour effectué.</li> </ul>

### PALIER D'ÉVALUATION



### CONSEILS

- Adapter le temps de départ à la distance et/ou la difficulté de votre parcours.
- Pour une progression optimale, réaliser au minimum 4 tours. Ne pas partir trop vite pour réduire votre temps progressivement.

