

N°



SÉANCES CHOCS



FARTLEK ÉTHIOPIEN

OBJECTIFS

Développement de la vitesse maximale aérobie
Développement de l'endurance et de la résistance musculaire
Travail du changement d'allure



10' à 50'



Difficile à très difficile



Boisson isotonique recommandée



Non recommandée

DESCRIPTION

Le fartlek éthiopien fait partie des séances clés pour les coureurs éthiopiens.

- 1 Je m'échauffe.
- 2 J'enchaîne :
 - course à pied de 100 m à vitesse V3 (voir tableau ci-dessous pour le nombre de répétitions) ;
 - course à pied de 100 m à vitesse V1 (voir tableau ci-dessous pour le nombre de répétitions).
- 3 Je retourne au calme : je cours 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
• 10 × (100 m V3 / 100 m V1)	• 20 × (100 m V3 / 100 m V1).	• 30 × (100 m V3 / 100 m V1)	• 40 × (100 m V3 / 100 m V1)	• 50 × (100 m V3 / 100 m V1)



TRAINING EXPRESS
POUR LE TRIATHLON

CONSEILS

- ▶ Bien respecter la vitesse V3, elle doit correspondre à la vitesse tenue sur 5 km (donc sans être à fond).
- ▶ Faire cette séance de préférence sur route avec peu de dénivelé.
- ▶ Ne pas oublier de s'hydrater sur les longues séries.