



## - 2 SECONDS

### OBJECTIFS

*Développement de la vitesse maximale aérobie*  
*Développement de l'endurance et de la résistance musculaire*  
*Développement des capacités mentales face à un effort long et intense*



10' minimum



Très difficile



Recommandée



Non recommandée

### DESCRIPTION

Je choisis une montée d'environ 200 à 300 m.

Le but de cette séance est d'enchaîner, en course à pied, des descentes et des montées et d'améliorer son temps de 2 secondes à chaque montée et/ou descente. Il faut réaliser au moins 5 séries. La séance se termine lorsque vous n'arrivez plus à améliorer votre temps.

Ne pas oublier d'inclure un échauffement (voir p. 41) et un retour au calme (je cours 10 minutes à vitesse V1).

Vous trouverez ci-dessous le détail de l'exercice pour chaque niveau.

### CONTENU

<b>NIVEAU 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J'améliore mon temps en montée et je récupère dans la descente, je commence donc par la montée.</li> </ul>
<b>NIVEAU 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J'améliore mon temps en descente et je récupère dans la montée, je commence donc par la descente</li> </ul>
<b>NIVEAU 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J'améliore mon temps sur la totalité du parcours en commençant par la montée.</li> <li>Je récupère 20 secondes entre chaque série (1 série = 1 montée + 1 descente)</li> </ul>
<b>NIVEAU 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>J'améliore mon temps sur la totalité du parcours en commençant par la descente.</li> <li>Je récupère 20 secondes entre chaque série (1 série = 1 descente + 1 montée)</li> </ul>

### CONSEILS

- ▶ Démarrer doucement. Cette séance mesure la capacité à tenir un effort musculaire important longtemps.
- ▶ Pour les niveaux 1 et 2, ne pas hésiter à marcher pendant la période de récupération pour limiter le travail musculaire.
- ▶ Pour les niveaux 3 et 4, s'hydrater pendant les 20 secondes de repos.

