|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stage 3 (Cycle 3) – Séance lactique (puissance anaérobie lactique) (i6)** | | | | | |
| **Entraînement U.C.P.R. du 09/02/2020** | | | | | |
| Objectif de la séance | Durée de la séance | Organisation/Matériel | Règles | Consignes | Critères d’évaluations |
| Développer la puissance en supportant l’acidose musculaire produite lors d’efforts maximums, la durée de ceux-ci étant comprise entre 30sec et 2min.  L’exercice réalisé correspond à celui d’une arrivée en côte, d’un prologue chronométré de 1à 2 km ou d’un sprint long. | 3h00 environ,  (90kms)  (circuit de la Classic Loire-Atlantique, un tout « tranquille » sera réalisé pour le mémoriser).  https://www.openrunner.com/r/9544571 | Echauffement en i1 à i2 (1h00 environ)  Travail en sous groupes de niveau : En i6 dans chaque côtes du circuit, effort de 30secondes maxi.  Récupération en décontraction (i1) pendant les contres-exercices.  Retour au calme 20/30min avant le point de rdv. | Les efforts seront réalisés dans chaque côte du circuit :  -St Fiacre.  -La Ramée.  -La Haie-Fouassière (carrière).  -La Haie-Fouassière (sortie pont).  -Château-Thébaud.  Les exercices se feront sur 2 tours, soit 10 efforts de 45secondes maxi en fonction de la longueur de la côte. | Travailler à l’intensité cible « i6 ».  Se focaliser sur l’effort qui sera maximum, ici la FC n’est pas significative.  S’appliquer à réaliser le même type d’effort à chaque difficulté.  D’où l’importance de bien récupérer entre chaque exercice. RECUPERATION en DECONTRACTION !!  Ne pas dépasser la durée max d’effort.  A l’issue du dernier exercice, rassemblement pour le retour. | Le coureur mesure les sensations de ce type d’effort (la douleur au niveau des jambes devient très vite insupportable car l’acide lactique augmente très rapidement. Elle est maximale à la fin de l’effort. La ventilation pulmonaire est maximale et la conversation impossible.  Le coureur tolère plus ou moins bien l’acide lactique selon son niveau d’entraînement. |