

Test VMA

Jeudi 15 Octobre
Rdv 19h15 – Stade Diagana



- Munissez-vous d'un chronomètre. Répartissez-vous sur les 8 plots positionnés tous les 50 mètres.
- Le test démarre à une allure de 7,1 km/h.
- A chaque coup de sifflet, vous devez être à la hauteur d'un plot.
- Le test s'achève lorsqu'on est en retard de 2m environ devant les plots. Arrêtez votre chrono et transmettez votre temps au staff.

% VMA	En Pratique pour l'Entraînement AA
50–60%	Echauffement Footing de Récupération
60–70%	Endurance fondamentale Footing lent à moyen
70–75%	Seuil Aérobie (SV1) Footing Rapide
75–85%	Tempo léger à soutenu Spé Marathon à Semi
85–90%	Seuil Lactique-Anaérobie (SV2) Spé 10km-5km
90–105%	VMA Spé 5km-2km



VO2 Max : Volume d'Oxygène Maximal que l'organisme peut utiliser lors d'un effort par unité de temps. VO2 max s'exprime en millilitres par minutes par kilo (ml/mn/kg).



VMA : Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse de course atteinte par le coureur lorsque sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2 Max). On peut tenir la **VMA entre 4 et 8 minutes** selon les niveaux.

Pour les nouveaux adhérents, le **test vma** est intéressant pour connaître votre « cylindrée » et ainsi adapter vos intensités d'efforts lors des différentes séances. Pour les AA qui sont dans la prépa de Chablis, ce test n'est pas prévu mais bien entendu vous pouvez le faire si l'envie vous démange !!!
Un test vma ne fatigue pas plus qu'une séance dans une semaine d'avant course, car l'effort intensif reste très court !!

