Articles

Maintenir son allure de course

Les premiers kms dans une course sont importants et donnent le tempo général de votre course, c’est pourquoi il est important de bien connaitre son allure avant le départ d’une course.

On a toujours tendance dans une course de partir plus vite pris dans l’euphorie et quand on est tout frais mais cela se paie par la suite. Notre rythme cardiaque peut s’emballer (dans le rouge) ou tout simplement ne pas tenir la distance et subir la course. C’est pour cela qu’il est important de connaitre son allure.

Lors de l’entrainement on peut avoir des séances spécifiques qui simuleront les conditions de course. Un 6x1000m, 3X2000m par exemple dans la préparation d’un 10k ou bien un 3x15’ après un footing actif

Et une séance la dernière semaine juste pour rappeler l’allure cible et avoir un repère pour les premiers kms.

Fixer un objectif