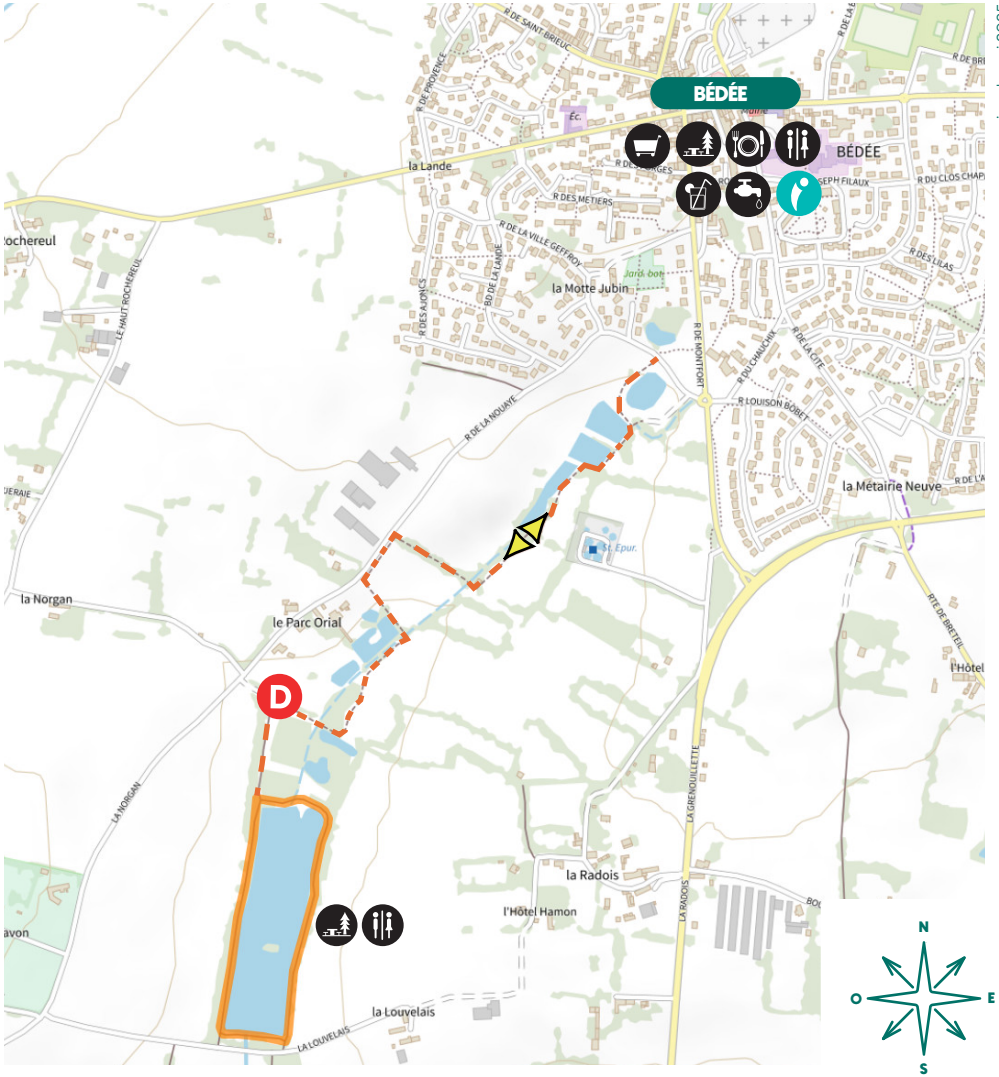
ATELIER : LES 1000M DU BLAVON

1000 M

Bédée

Une boucle de 1 km autour de l'étang de Blavon idéal pour un travail spécifique sur une belle piste pourvue de bornes métriques.



version de mai 2025

LÉGENDE

- D Départ
- Toilettes
- Aire de pique-nique
- Tous commerces
- Restaurant
- Point d'eau
- Point infos (mairie)
- Bar

POINT DE DÉPART :

ÉTANG DE BLAVON, PARC ORIAL À BÉDÉE

COORDONNÉES GPS 48°10'15.4"N 1°57'15.7"W

EXEMPLE DE SÉANCE

OBJECTIF : Développer sa VMA permet d'améliorer sa vitesse sur les courses longues. Pour être efficace, une séance par semaine en ajoutant au moins un footing long en endurance est conseillé. *Exemple d'exercices proposés par Jean-Paul Couetil, entraineur de la Fédération Française d'Athlétisme.*

ÉCHAUFFEMENT :

Footing lent de 20 mn le long du ruisseau suivi de quelques gammes : montées de genoux, talon/fesses, petits ciseaux jambes tendues, déplacements latéraux et petites accélérations sur une trentaine de mètres.

Séance 1 :

Alternance de fractions de 200m vite / 100m lent. Départ lent sur 100m. Au premier plot on accélère et on maintient pendant 200m en allant vite. On repasse en course lente (sans passer par la phase « marcher ») et on maintient cet exercice pendant 2 tours du circuit, vous aurez fait 6 fractions de 200m. On récupère pendant 4 mn en marchant sans oublier de se désaltérer. On répète l'exercice une 2ème fois.

Séance 2 :

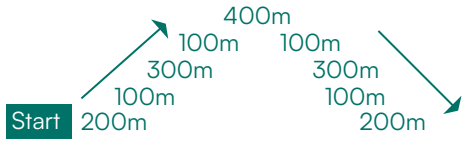
L'alternance se fera cette fois sur 300m vite/100m lent, toujours sur 2 tours, soit 5 fractions de 300m vite. Comme la séance précédente, après une récupération de 4 mn, on répète l'exercice.

Séance 3 :

Alternance de 400m vite / 100m lent. Même protocole, 2 x 2 tours avec une récupération de 4 mn.

Séance 4 :

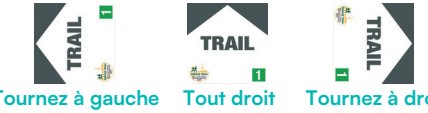
C'est la séance de synthèse des 3 séances précédentes. On travaille sous forme d'une « pyramide ». On répète cette pyramide une 2ème fois après une récupération de 4 mn.



RÉCUPÉRATION :

Chaque séance doit se terminer par un footing lent dit « de récupération » d'une dizaine de minutes pour éliminer une partie de l'acide lactique générée par les accélérations.

SUIVEZ LE BALISAGE



DESTINATION BROCÉLIANDE
MONTFORT COMMUNAUTÉ

Téléchargez la trace GPX et découvrez d'autres balades et randonnées :

destination-broceliande.com

OFFICE DE TOURISME MONTFORT COMMUNAUTÉ
02 99 09 06 50
tourisme@montfortcommunaute.bzh

Espaces TRAIL