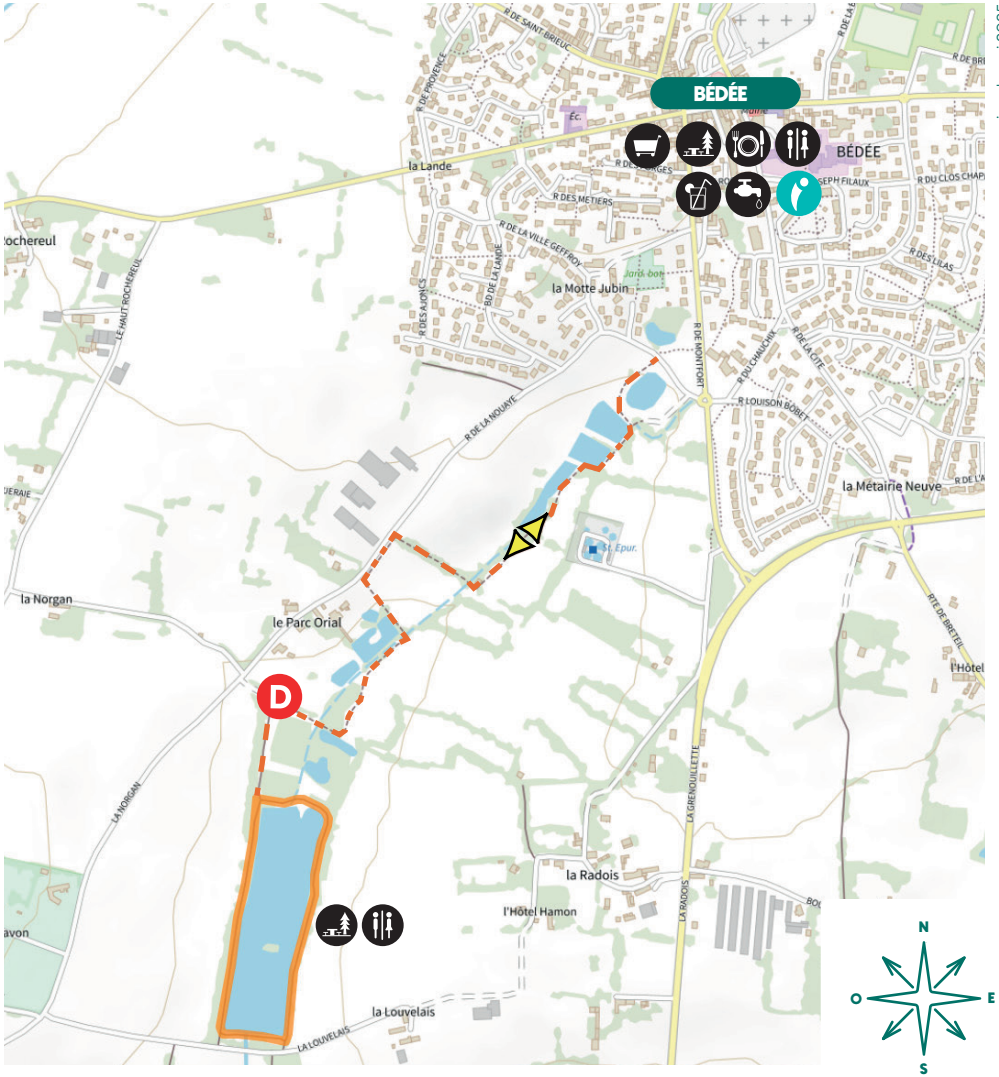
ATELIER : LES 1000M DU BLAVON

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, talons/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 :

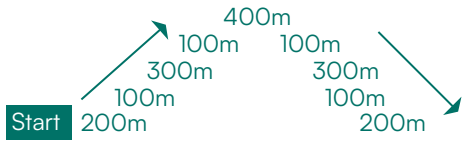
L'alternance se fera cette fois sur 300m vite/100m lent, toujours sur 2 tours, soit 5 fractions de 300m vite. Comme la séance précédente, après une récupération de 4 mn, on répète l'exercice.

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

Tournez à gauche — Tout droit — Tournez à droite

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