

# Travail de côte

Grimper plus vite [et plus longtemps]

## Construisez votre séance de côte

# 1

### Échauffement

Comme pour toute séance d'entraînement, vous commencez par vous échauffer en footing pendant 20 à 30 minutes (70% FCM)

# 2

### Séance de côte

Vous choisissez votre séance de travail de côte : courte ou longue, pour travailler différentes qualités : puissance ou renforcement musculaire, capacités cardiovasculaires, endurance, technique...



#### Côte courte

##### Objectif :

- Développer la VMA
- Développer la puissance musculaire
- Améliorer la foulée / fréquence

**Méthode :** Vous choisissez une côte dont la pente est comprise entre 7 à 15%, afin de pouvoir respecter la technique de course et les postures. Vous fixez les temps d'effort et de récupération et le nombre de répétitions / séries. La séance s'effectue à intensité élevée, voire maximale (>80% FCM/FCR). Adaptez les répétitions / séries à votre situation.

Ex 1 : 4 à 10 x 30"/30" à 95 à 100% de VMA(a), R= descente

Ex 2 : Pyramide 40/50/60/80/60/50/40 m à 90-95% de VMA(a), R= 1'/1'30"

Ex 3 : 5 x 30"/20"/10", R= 1'30"/1'/1'30"

#### Côte longue

##### Objectif :

- Travailler le renforcement musculaire
- Développer l'endurance
- Améliorer l'économie de course

**Méthode :** Vous choisissez une côte dont la pente est comprise entre 5 à 10%. Vous fixez les temps d'effort et de récupération et le nombre de répétitions / séries. La séance s'effectue à intensité modérée (60-80% FCM/FCR). Adaptez les répétitions / séries à votre situation.

Ex 1 : 6 à 10 x 2' côte , R= 2' descente

Ex 2 : 3 x 5' côte, R= 3' côte

Ex 3 : 500 m côte / 500 m descente, R= 200 mètres plat

# 3

### Retour au calme

Vous faites un footing de retour au calme pendant 10 à 15 minutes (70% FCM) pour une séance de côte courte



### Quelques conseils pour réussir votre séance

- Choisissez des pentes régulières comprise entre 5 et 20%
- Choisissez un terrain régulier : route, piste, sentier roulant
- Privilégiez un travail de qualité (posture, foulée...)
- Ne finissez pas une séance avec une fatigue trop excessive
- Positionnez bien votre séance dans votre plan d'entraînement
- Pensez à récupérer de votre séance



## Trail Péi - Le trail running à La Réunion

Planifiez votre saison, trouvez une course, préparez votre sortie trail, consultez les résultats et bien plus encore.

[www.trailpei.re](http://www.trailpei.re)