

myotest **RUN**



CARNET
D'ENTRAÎNEMENT



myotest

accélérateur de performances

LA COURSE À PIED

Introduction:

Pour le coureur à pied, deux qualités sont déterminantes:

1. La consommation maximale d'oxygène (VO_{2max})
2. L'efficacité mécanique de la foulée

Le premier facteur est indispensable à la performance dans la course à pied. Il paraît donc logique que l'entraînement soit principalement axé sur les qualités énergétiques. Mais dès qu'un coureur a atteint un bon niveau d'endurance, ce sont les qualités musculaires qui vont faire la différence. Courir mieux permet de courir plus vite plus longtemps car vous courez de manière économique. Sur une voiture, des pneus dégonflés imposent une consommation d'énergie plus importante, il en va de même pour la course à pied.

L'entraînement utilisant des mouvements explosifs (pliométrie) permet d'améliorer de façon significative l'efficacité de la foulée.

(Jung AP. The Impact of Resistance Training on Distance Running Performance. Sports Med 03)

Ce qu'il faut entraîner:

Pour augmenter l'efficacité mécanique de la foulée, on distingue 3 groupes d'objectifs qu'il faudra entraîner pour améliorer l'action musculaire au service de la course à pied :

1. Le gainage spécifique (tronc, bassin)
2. La capacité à gérer les contraintes verticales (déformation: hanches, genoux, chevilles)
3. La capacité à entretenir le mouvement vers l'avant (minimiser les chocs de frein et augmenter l'impulsion vers l'avant, le griffé)

Par une optimisation du contrôle musculaire (coordination, posture) et une musculation adaptée, la performance peut être significativement améliorée avec relativement peu d'efforts, sans hypertrophie et sans prise de poids.

LE MYOTEST MESURE ET CONTRÔLE

Le Myotest permet de mesurer vos qualités de :

Force = capacité à freiner puis pousser de manière courte et rapide, permet de pousser la hanche vers l'avant

Extension = vitesse de poussée des fessiers, quadriceps et mollets

Réactivité = qualité de pied pour un contact optimal au sol

Stiffness = raideur musculaire permettant de résister à la déformation

Coordination = capacité de contrôle des muscles (impacts réguliers)

En 5 minutes et 2 petits tests, le Myotest affiche vos résultats en pourcentage des performances standardisées d'athlètes de haut niveau: c'est le «Myocheck».

Sur cette base, il vous propose des séances d'entraînement en combinant les 18 exercices types décrits dans le catalogue d'exercice ci-après et démontrés dans le DVD « Myotest RUN ». Le Myotest choisit d'entraîner en priorité vos points faibles. Après chaque test (Myocheck), le Myotest élabore de nouvelles séances d'entraînement et s'adapte ainsi à votre évolution.

Les séances d'entraînement se composent de 2 séries de 6 exercices.

Le Myotest gère automatiquement le déroulement des séries: début de l'exercice, contrôle de la qualité des mouvements, pause, fin et feedback.



MYOCHECK

Comment réaliser son «Myocheck» RUN:

Etape 1 : Faire un échauffement (5' de jogging, 10 flexions profondes avec des sautillés intermédiaires, 5 sauts sur place, 5 sauts en pieds avec contact court au sol).
2' de pause



Etape 2 : Allumez votre appareil, sélectionnez «Myocheck» puis «dé-tente cmj». Il s'agit de réaliser 5 sauts pieds joints le plus haut possible.



A la fin du test vos résultats s'affichent; sauvegardez et passez au test suivant «réactivité».

Pour ce 2ème test vous devez effectuer 20 rebonds pliométriques réguliers : sauter le plus haut possible mais avec un temps de contact au sol le plus court possible. Sauvegarder les résultats, le Myocheck RUN est déjà terminé; vos résultats sont affichés en comparaison des standards observés chez des athlètes de haut niveau.

Contrôle de la fatigue

Le Myocheck s'effectue au moins une fois par semaine afin d'adapter les entraînements en permanence.

En période de fin de préparation et de compétition, le Myocheck permet de suivre son niveau de fatigue et ainsi de prévenir tout surentraînement.

PLAN GÉNÉRAL:

Dans les plans d'entraînement du coureur à pied, le Myotest s'intègre en trois étapes :

1. «**PPG**» (préparation physique générale)
2. «**Développement**»
3. «**Intervalles**»

■ Entraînement avec le Myotest

■ Entraînement en course à pied

But: «**PPG**»

Prévention blessures
Acquisition technique
Placements, Gainage

But: «**Intervalles**»

Intégrer des qualités dans
la course en intermittent

But:

Préparer la
compétition



But: «**Développement**»

Améliorer les impulsions
Qualités élastiques
Résistance à la fatigue

But:

Monter l'intensité et
les qualités de course

ENTRAÎNEMENT «PPG»

But de l'entraînement :

Prévention blessures, acquisition technique, placements, gainage
Cet entraînement répond à une logique intermittente avec alternance d'exercices pour le tronc et pour les jambes. Les durées et les pauses sont organisées de manière à maintenir un niveau moyen de pulsations cardiaques.

Etape 1 : Faire un échauffement (20' de jogging, début de sudation)

Etape 2 : Choisir le menu «entraînement» puis «PPG»

Méthode: passez d'un exercice à l'autre en suivant les indications du Myotest qui vous indique le timing et vous impose une certaine qualité d'exécution dans les exercices pour les membres inférieurs. Le détail de chaque exercice est décrit dans le catalogue d'exercices:

Série d'exercice: 1,4,2,5,3,6. 1 minute de récupération entre chaque exercice

Remarques: ces exercices sont démontrés dans le DVD. Pour les membres inférieurs, la vitesse d'exécution est garantie par le Myotest. Cela permet d'être dans le bon régime de contraction musculaire et dans le bon rythme d'exécution.



ENTRAÎNEMENT «DÉVELOPPEMENT»

But de l'entraînement :

Impulsions, qualités élastiques, coordination, amélioration des points faibles. Cet entraînement agit sur les qualités neuromusculaires et sur la stimulation préférentielle des fibres rapides.

Etape 1 : Faire un échauffement (20' de jogging, début de sudation), plus lors de chaque exercice faire une série de 5 répétitions à faible intensité

Etape 2 : Choisir le menu «entraînement» puis «**Développement**»

Méthode: Suivez l'ordre et les exercices proposés par le Myotest et décrit dans le catalogue d'exercices (voir à la fin de ce manuel). Respectez les temps de récupération de manière active en trottinant. A la fin de la récupération, un bip retentit et le Myotest vous propose le prochain exercice avec le nombre de répétitions ainsi que la vitesse d'exécution. le rythme.



ENTRAÎNEMENT «INTERVALLES»

But de l'entraînement :

Intégrer les qualités entraînées dans la course à pied. Combinaison des qualités musculaires avec les qualités cardio-vasculaires. Cet entraînement permet de tirer profit au maximum des qualités développées dans la phase de développement.

Etape 1 : Faire un échauffement (15' de jogging, début de sudation)

Etape 2 : Choisir le menu «entraînement» puis «Intervalles»

Séance : L'entraînement par intervalles se compose de 3 phases :

30" de course à 85% de la fréquence cardiaque maximales (fc max.).

30" un exercice choisi par le Myotest (ex 8; 12; 14 du catalogue).

30" de course légère.

Cet enchaînement de 3 x 30" est répété 6 fois ce qui représente une durée totale de 9 minutes.

Les intervalles de temps sont gérés par le Myotest. Les exercices se déroulent comme décrit dans le catalogue.

Une information sur la qualité globale de l'entraînement est donnée à la fin de la série de 9 minutes « qualité élevé, moyen, faible » en fonction des 3 exercices de bondissements intégrés dans la série.

Le Myotest gère l'entraînement et contrôle la qualité des exercices. Cela vous assure une meilleure qualité de vos intervalles et une orientation qualitative de votre foulée. Dans les courses, portez une attention particulière à la légèreté de votre foulée



ORGANISATION

1. Définir la date de la course la plus importante
2. Planifier (8 semaines pour 10 km, 10 semaines pour 1/2 marathon, 14 semaines pour le marathon)
3. Au premier jour, commencer par un Myocheck (que vous allez répéter avant chaque séance pour mesurer les progrès, puis chaque semaine dans la période de pré compétition)
4. Suivez le plan proposé en fonction de votre objectif
5. Prenez la peine de noter vos résultats, impression et performances dans votre carnet d'entraînement
6. Les DVD d'utilisation du Myotest et du Myotest-run vous démontrent l'utilisation de votre appareil

Note importante:

Vous trouverez le PLAN D'ENTRAÎNEMENT 10 KM (8 semaines), le PLAN D'ENTRAÎNEMENT SEMI MARATHON (10 semaines) et le PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON (14 semaines), ainsi que le CATALOGUE D'EXERCICES (18 exercices, dont gainage, force, extension, réactivité, stiffness et coordination) dans le CARNET D'ENTRAÎNEMENT livré avec le Myotest RUN.

myotest

accélérateur de performances

Myotest SA

Numéro pour la Suisse: Tél. (+41) 022 592 75 62

Myotest France SAS

Numéro gratuit pour la France: Tél. 0800 944 706

Myotest

Numéro gratuit pour la Belgique: Tél. 0800 509 06

Myotest

Numéro pour l'Europe: Tél. (+33) 1 70 99 31 29

Myotest SA Switzerland

www.myotest.com