Saison 6 Ép.3

Sortie longue : gagnez en endurance avec la méthode des pros !

La sortie longue est un élément clé dans l'entraînement des coureurs, souvent vénérée comme le pilier pour développer l'endurance.

La sortie longue : qu'est-ce que c'est ?

Ce concept peut varier en fonction des individus : pour certains, il s'agit d'une course de plus de 1h30, alors que pour d'autres, cela peut être simplement un exercice plus long que leur routine habituelle. L'essentiel est d'adapter la durée de la sortie longue à l'objectif personnel.

Les bénéfices de la sortie longue

Trois avantages principaux découlent de la pratique des sorties longues :

- l'amélioration de l'endurance physiologique
- l'amélioration de la mécanique de course
- la préparation mentale

Elles permettent de repousser les limites de la fatigue, d'optimiser la technique de course sur de longues distances, et de renforcer la résistance mentale, souvent mise à l'épreuve lors d'un effort prolongé.

Sortie longue : la méthodologie des pros

Les coureur(se)s professionnel(le)s s'appuient sur une méthodologie particulière pour maximiser les bénéfices de leurs sorties longues. Ils ajustent le positionnement de ces sorties dans leur planning hebdomadaire, soit en se reposant la veille pour arriver frai(che)s, soit en s'entraînant dur afin de commencer la sortie avec une fatigue préexistante. La progression est également essentielle ; **la durée des sorties s'accroît progressivement au fil de la préparation.** Enfin, ils intègrent le principe ondulatoire, alternant les types de sorties d'une semaine à l'autre pour varier l'intensité et le focus de l'entraînement.

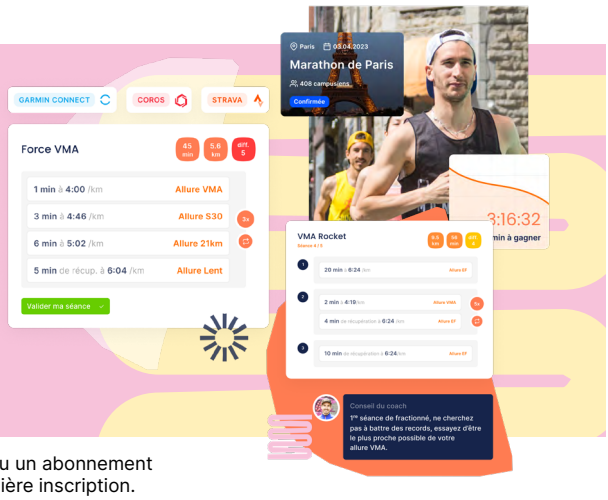
Les allures que l'on retrouve sur une sortie longue

Concernant les allures, il y a diverses écoles de pensée. Certains entraîneurs recommandent une sortie longue à un rythme de footing, sans intensité particulière, tandis que d'autres conseillent d'inclure des variations de vitesse, allant du rythme de marathon à celui de semi-marathon. Cependant, le travail de vitesse est généralement réservé à des sessions spécifiques.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.