

5 ERREURS A EVITER POUR PROGRESSER

Pour progresser en Course à Pied, il ne suffit pas de s'entraîner. Et s'entraîner efficacement n'est pas aussi simple ! En effet, nous faisons tous des erreurs à vouloir bien faire et en final ses pratiques risquent d'être « contre productives ».

Voici les **5 erreurs principales que font la majeure partie des coureurs**

1. Courir trop vite lors des séances de footing

Aller trop vite pendant les footings va avoir un effet négatif qui va se répercuter sur l'ensemble de votre entraînement. Car le but de l'entraînement en endurance fondamentale est principalement de développer notre système cardio-respiratoire, notre endurance musculaire et tendineuse.

Courir entre 70 / 75% de FCM est largement suffisante pour avoir les bénéfices recherchés.

Courir trop vite en footing, c'est donc générer plus de fatigue, une fatigue inutile qui est néfaste pour le reste de l'entraînement. Le but des footings est de générer peu ou pas de fatigue. Si on court trop vite, on va créer une fatigue qui va empêcher d'être à 100% au prochain entraînement fractionné. Et du coup on ne progressera pas autant avec cet entraînement que l'on aurait dû.

2. Augmenter brutalement son volume d'entraînement

Ça paraît évident que pour progresser plus vite, **augmenter son volume d'entraînement** est une bonne option ! Plus on en fait, plus le corps va s'habituer et plus on va progresser ! Certes, mais doubler son volume du jour au lendemain en pensant progresser est une hérésie car le corps a besoin d'un temps d'adaptation à tout changement.

Augmenter brutalement son volume, c'est infliger un gros stress à son corps. Stress qu'il vous fera sûrement payer à un moment ou à un autre ! Baisse de performance par surentraînement, blessures! **Ne pas augmenter son volume de plus d'une séance par semaine par saison paraît raisonnable.**

3. Un entraînement en course à pied sans variété

S'entraîner toujours sur les mêmes types de séances et même parcours va perdre en efficacité si on ajuste pas l'entraînement. Déjà côté plaisir, refaire inlassablement les mêmes séances, c'est le meilleur moyen pour en avoir marre et lâcher prise. Et côté progression, votre corps va s'habituer au type de séance proposée et la progression sera moindre.

4. Négliger l'échauffement

Chaque séance d'entraînement en course à pied devrait être précédée de 15 à 20mn de footing . Beaucoup de coureurs partent toujours bien trop vite et ne respecte pas l'endurance fondamentale pour échauffer correctement le corps. Et ce particulièrement pour les séances intenses !

Le négliger c'est à la fois risquer de se blesser et d'être moins « productif » car l'organisme n'aura pas eu le temps de chauffer assez. Idem pour la récupération ! Après un effort intense, faire un peu de course à rythme réduit en footing voire même en-dessous de ce rythme fait du bien. Ça permet au corps de se remettre progressivement en mode récupération en continuant de faire circuler le sang.

5. Négliger la récupération... qui est la base de la progression

S'entraîner c'est seulement 50% de l'entraînement course à pied. Je sais ça paraît bizarre. Pourtant c'est la réalité ! la récupération c'est un des incontournables pour qui veut progresser en course à pied. La négliger n'est pas une option.

S'entraîner dur sur une séance de fractionné et négliger la récupération derrière... c'est mettre à la poubelle une grosse partie des progrès que l'on aurait dû obtenir ! C'est en effet avec la récupération que les progrès se matérialisent via le principe de surcompensation.

