

Le KVMU 600

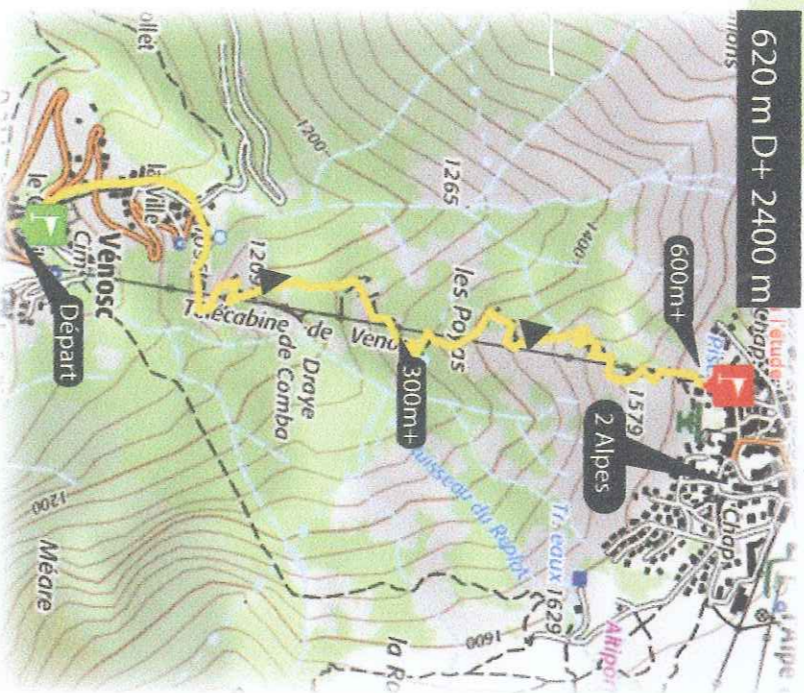


La définition du « Kilomètre Vertical » est simple : 1000 mètres de dénivelé sur la plus courte distance possible. Sur le KMV 600 des 2 Alpes sur la station de l'oisans, le dénivelé est de 620 m

KmV-

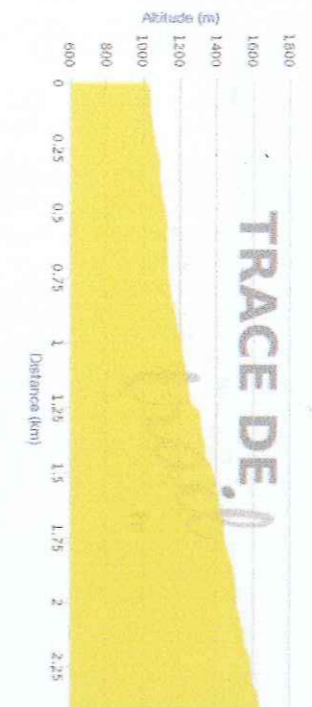
Dénivelé 620 m
Distance 2.400 m
Pente moyenne 26 %

Des marques sont positionnées tous les 100 m de dénivelé sur le parcours, elles servent de repères lors de votre montée, ou pour effectuer vos entraînements en fractionnant la montée.
Vitesse Ascensionnelle (VA): si vous faites un KMV en 1h00, votre VA sera de 1000 m/heure. Cette VA sera plus grande sur une pente plus forte et si vous êtes plus en forme.



Objectifs:

Les objectifs de ce type d'entraînement sont d'augmenter sa capacité à faire des efforts longs en côte et d'augmenter sa Vitesse Ascensionnelle en faisant des entraînements par Intervalles Longs et Très Longs. Cela vous permettra d'être plus rapide au cours des longues montées des Trails classiques et des compétitions de KMV qui deviennent de plus en plus populaires. Le dénivelé total de ce KMV est de 620m, la pente sur l'ensemble du parcours est régulière. Voici quelques exercices selon votre niveau et vos objectifs.



LES 2 ALPES 3600
www.les2alpes.com



TEST PROPOSÉ:

Evaluez votre Vitesse Ascensionnelle (VA) moyenne sur 1000 m. V.A. = 3600 / temps d'ascension en secondes x le Dénivelé.
Ex : un coureur effectue le Kmv en 30' sa VA sera de 3600 / 1800 x 620 = 1240 m/h pour une pente moyenne à 38 % sur les 620 m +.

Table de référence :

Votre temps	30'	35'	40'	45'	50'	55'	1h00'	1h05'	1h10'	1h15'	1h20'	1h25'	1h30'
Votre V.A. en m/h	1240	1026	930	826	744	676	620	572	531	496	465	437	413

EXERCICES PROPOSÉS:

Ces exercices vous aideront à améliorer votre régularité en montée. Avant votre ascension, effectuez un échauffement en footing à allure lente sur 15 mn, puis quelques éducatifs (montées de genoux, flexions jambes sur cuisses durant 3 à 5 mn). Pour progresser sur le KMV il vaut mieux réaliser des 100, 200 m+ ou 300 m+ à un régime plus élevé plutôt que faire des 620 m+.

Coureurs débutants:

Alternez 50 m+ en course et 50 m+ allure lente, répétez jusqu'au 620 m+.

Alternez 100 m+ en course et 100 m+ allure lente, répétez jusqu'au 620 m+.

Alternez 1 mn course, petites foulées dynamiques, puis 3 mn en marchant jusqu'au sommet.

Coureurs confirmés:

Alternez 100 m ou 200 m+ en course 100 m+ avec récupération à allure lente, jusqu'au sommet.

Alternez 30 sec en course et 30 sec en marche sur 10 mn, récupérez en marchant sur 10 mn, recommencez jusqu'au sommet.

Alternez 1 mn course, petites foulées dynamiques, puis 3 mn en marchant jusqu'au sommet.

Faites 200 m+ en course avec une récupération en marchant = à la moitié du temps de course, puis répétez le même enchaînement jusqu'au sommet.

Vous pouvez utiliser la descente pour du travail technique. Efforcez vous de maintenir une bonne qualité des gestes. Si elle se dégrade trop, arrêtez-vous pour récupérer. Faites aussi des ateliers côtes pour améliorer votre force.

À quelle allure courir ?

Ne partez pas trop rapidement, gérez votre effort, votre ascension doit être la plus régulière possible.

Vous devez caler votre vitesse en fonction de la pente, plus celle-ci est forte, plus vous devrez ralentir, mais votre vitesse ascensionnelle ne diminuera pas, elle peut même augmenter un peu.

Adaptez votre vitesse au profil. Dans la pente raide, il faut parfois marcher. Les bâtons peuvent s'avérer utiles pour certains.

Petits conseils pratiques:

Aucune séance sans hydratation, dilution appropriée des boissons en fonction de la T° extérieure (plus il fait chaud, plus on dilue sa boisson). Votre attention est attirée sur le fait que les durées et les types des exercices proposés sont indicatifs et nécessitent peut-être une adaptation plus personnelle, en fonction de vos propres paramètres (VMA, niveau d'entraînement, ...) pour plus de précisions, consultez nos coaches.

> Réalisation Francis Dujardin, coach WTS

