

# ENDURANCE DE BASE



L'entraînement d'endurance de base fait ce que son nom promet: il construit la base de votre condition physique en préparant votre système cardiovasculaire et votre appareil locomoteur à l'effort d'un match de football. Cela vous permet de maintenir vos performances sur une longue période, de vous régénérer plus rapidement et d'éviter les blessures de surcharge.

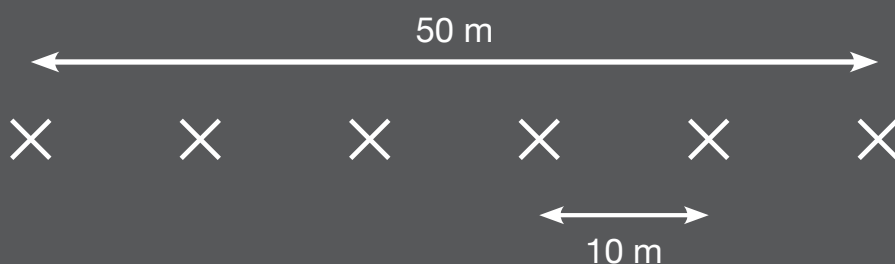


## MISE EN PLACE

Marquez une distance de 50 m à partir du point de départ avec six cônes, séparés chaque fois de 10 mètres l'un de l'autre.

## EXERCICE:

**Courses à pied linéaires**  
**4 x 4 minutes**



## EXÉCUTION

L'exercice fonctionne selon le principe suivant: quatre minutes d'effort, trois minutes de récupération. Pendant les quatre minutes d'effort, vous courez à un rythme rapide et régulier du point de départ jusqu'à un cône de votre choix avant de retourner au point de départ. Vous passez la pause de trois minutes autour du parcours à un trot ralenti. Répétez quatre fois cette alternance d'effort et de repos.

*Je trouve les courses à pied linéaires idéales parce que la combinaison d'intervalles et de changements de direction est très proche du jeu. Le football ne fonctionne pas comme une course à pied d'endurance dans la forêt.*

”

Maurice Mülder - Entraîneur physique, Bayer 04 Leverkusen

## IMPORTANT

Veillez à ce que vous couriez tous les intervalles au même rythme. Ne vous poussez pas à vos limites – à peu près 90 % de votre capacité de performance maximale est idéale. Cela signifie que si c'est dans votre capacité à courir 1 000 m dans les quatre minutes, vous courez alors 900 m.

## VARIATIONS

**Mise en place de l'exercice:** Effectuez les courses à pied de 4x4 minutes dans la forêt ou sur la piste en tartan. **Durée de la charge:** en fonction de votre niveau de performance, vous pouvez augmenter le nombre d'intervalles et courir par exemple 6x4 minutes. **Distance:** Fixez-vous une distance cible que vous voulez atteindre pendant les quatre minutes – la piste en tartan se prête très bien à mesurer vos performances.