

ATLETICRUN



EVALUER SA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE (VMA) DEVIENT UN JEU D'ENFANT AVEC LA NOUVELLE APPLICATION ATLETICRUN

Pour faire évoluer son endurance et améliorer ses performances, il est nécessaire de recourir à un programme d'entraînement personnalisé. L'élaboration de ces programmes nécessite un indicateur indispensable : la VMA.

Souvent, l'identification de la VMA nécessite un protocole complexe nécessitant un minimum d'infrastructure : piste d'athlétisme, encadrant, plots, montre GPS...

L'application AthleticRUN simplifie la démarche : un smartphone IOS ou Android suffit pour identifier facilement sa VMA, quel que soit son niveau.

Entraîneurs, coachs sportifs, coureurs et même sportifs : il devient facile de définir une VMA, de n'importe où, en début, en cours ou fin de saison sportive.

VMA ? INDICATEUR PERMETTANT D'IDENTIFIER LE NIVEAU D'ENDURANCE D'UN SPORTIF ET NÉCESSAIRE POUR BÉNÉFICIER D'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ.

La VMA est la vitesse de course atteinte lorsque la consommation d'oxygène devient maximale. Son calcul permet, entre autres, de déterminer les vitesses d'entraînement pour progresser.



ATLETICRUN

POURQUOI CALCULER SA VMA

- Bon indicateur de l'efficacité cardiovasculaire
- Permet de définir les allures d'entraînement pour programmer un plan d'entraînement personnalisé
- Indice permettant d'évaluer l'évolution de sa progression grâce à des entraînements spécifiques

ATLETICRUN, LE TEST EN 5 ÉTAPES

- 1 CHOIX DU NIVEAU**
Sélectionnez la régularité hebdomadaire d'entraînement.
- 2 ÉCHAUFFEMENT**
Courir pendant 20 min en footing très lent, sans se fatiguer.
- 3 RÉCUPÉRATION**
Récupérer et faire baisser son rythme cardiaque avant le test, pendant 3 min.
- 4 TEST**
Courir le plus vite possible (et donc la plus grande distance possible) pendant la durée de son test. Ne pas partir en sprint, il faut gérer son effort sur 4 à 6 minutes.
- 5 RÉSULTAT**
Une fois l'effort terminé, on découvre l'estimation de sa VMA (Valeur Maximale Aérobie) que l'on peut comparer avec les plus grands athlètes.



À PROPOS GREGORY HERLEZ

Grégory HERLEZ est sportif dans l'âme. La course à pied était pour lui un moyen d'entretenir son endurance et sa condition physique, en parallèle de sa pratique du football.

Après ses études en fac de sport puis en école de communication, il travaille en agence de communication au poste de responsable Web pendant 7 ans.

Des horaires professionnels peu enclin à la pratique sportive, il décide de se mettre à la course à pied. C'est une révélation.

Après 8 ans de pratique, 6 ans de blogging (**Greg Runner**) et 3 années de coaching, Grégory crée **Startline Academy** et la marque **ATLETICRUN**.

En travaillant avec des nutritionnistes et des coachs diplômés, AthleticRUN met en place des programmes d'entraînement personnalisés pour la course à pied, tant pour des courses sur route que pour des courses trail, disponibles sur le site www.atleticrun.com.

Afin de personnaliser au mieux ses programmes, AthleticRUN propose dès février 2017 une application dédiée au test VMA. Chaque coureur disposant d'un smartphone peut réaliser un test VMA et bénéficier d'un programme d'entraînement adapté à son profil.

Application disponible gratuitement sur IOS et Android.

Performances sportives :

- Marathon de Paris 2012 en 3h05.
- Saintélyon 2014 en 7h25
- 100km de Millau 2014 en 10h25
- Semi de Boulogne-Billancourt 2014 en 1h21
- Maxirace 2015 en 14h08 (85km, 5200m de D+)
- 80km du Mont Blanc 2015 en 18h46 (82km; 6000m de D+)
- CCC 2015 en 19h33 (101km; 6100m de D+)
- 100km de Steenwerck 2016 en 8h50 (7ème).
- Hyatt Tower Run 2016 en 3min02 (8ème – course d'immeuble – 32 étages)
- Monna Lisa des Templiers 2016 (27km ; 1200m de D+ ; 35ème)

