

## TEST VMA le 26 mars.



Comme convenu en assemblée Générale, un **test VMA** aura lieu le 26 mars au stade de LOOS à 9h..... Ce test avait lieu habituellement en automne mais les journées de printemps sont souvent plus clémentes (encore que !.....).

Je vous fais un petit rappel : le **test VMA**, c'est quoi et à quoi sert-il ?

Le test proposé est un test de terrain dénommé VAL-EVAL qui détermine votre **VMA (Vitesse Maximale Aérobie)** autrement dit la vitesse à laquelle votre consommation d'oxygène devient maximale.....**un test primordial pour savoir d'où l'on part et prédire où l'on peut aller**



Euh ! ..... Ok, mais cela sert à quoi ?.....

Ce test vous servira à

- 1) Déterminer votre VO2 max
- 2) Gérer vos vitesses d'entraînement
- 3) Prédire vos performances

Depuis plusieurs années, nous organisons un test par an....La date retenue vous permettra de faire le point sur vos capacités aérobies au début de la saison des courses sur routes et vous permettra de programmer un entraînement structuré en vue des compétitions de l'année.

Nous ne pouvons que recommander aux coureurs soucieux d'objectifs chronométriques (et aux autres aussi d'ailleurs) de réaliser ce test qui sera encadré par les entraîneurs du club ...

Alors rendez-vous le **26 mars**. Les entraîneurs pourront ce jour-là répondre à toutes vos questions sur l'entraînement, vous fournir des explications plus détaillées sur l'utilité d'un tel test et évoquer les différentes façons d'aborder une préparation annuelle.....

A des fins d'organisation, indiquez sur le coupon ci-joint vos dernières performances en compétition (à me faire parvenir rapidement : [furiatodario@gmail.com](mailto:furiatodario@gmail.com) (tel 0771372159).

---

**NOM :** ..... **PRENOM :** .....

**Participera au test du 26 mars...**

**Performance (sur 5 ou 10km ) :** .....