**Le travail de course en côtes**

**Lieu :** à l’extérieur (forêt, route….)

**But :**

* Effectuer un renforcement musculaire spécifique sur les membres inférieurs.
* Développer les capacités cardiovasculaires.
* Travailler l’attitude de course et l’efficacité de la foulée.

**Comment s’entraîner en côte :**

* Faire un bon échauffement.
* Choisir une côte de 50 à 250m de long avec un pourcentage moyen de 6 à 7%.
* En montant, trouver un bon compromis entre le travail musculaire et la faculté à conserver une amplitude de foulée optimale.
* Se concentrer sur sa technique de course : regarder loin, attitude de course redressée et non penchée vers l’avant, relâchement du haut du corps sans crispation.
* Récupérer entre chaque effort, en descendant au trot, sur une durée allant de deux à trois fois le temps d’effort en montée. Contrôler que la fréquence cardiaque n’est pas descendue à la valeur de repos à l’issue de la phase de récupération.

**Séances types :**

(Volume de travail total compris entre 1000 et 2000m)

* 10 x 100m – avec une récupération deux fois supérieure au temps d’effort.
* Pyramide : 3x50m / 3x100m / 3x150m / 3x100m / 3x50m – avec une récupération deux fois supérieure au temps d’effort.
* 5 x 30 sec / 20 sec / 10 sec – avec une récupération de 1 minute / 45 sec / 25 sec.

**Les conseils du coach :**

* Ne choisissez pas une côte trop raide. Votre technique de course lors de la montée serait alors altérée et les effets deviendraient contre-productifs sur le plan technique.
* Redressez vous, bombez le torse et regardez loin devant vous sans fixer vos pieds. Au niveau des appuis, la poussée doit être complète et plutôt plante de pied.