

Pourquoi faire un test ½ Cooper et déterminer sa VMA (Vitesse Maximale d'Aérobie) ?

La connaissance de la VMA permet de prédire avec une assez bonne précision les performances susceptibles d'être atteintes en course.

De nombreuses études scientifiques déterminent à quel pourcentage de VMA se courent les différentes distances, il est ainsi possible de choisir les bonnes intensités et allures d'entraînements dans le cadre des séances organisées en vue de l'objectif visé.

Pour un 5 Km (AS5) : 90 à 95 % de la VMA

Pour un 10 Km (AS10) : 85 à 90 % de la VMA

Pour un 21 Km (AS21) : 80 à 85 % de la VMA

Pour un 42 Km (AS42) : 75 à 80 % de la VMA

Le test VMA permet donc d'avoir une bonne connaissance de son potentiel pour un entraînement qualitatif à allure spécifique en vue d'un objectif réaliste.