

RIEN NE SERT DE COURIR...

myotest **RUN**

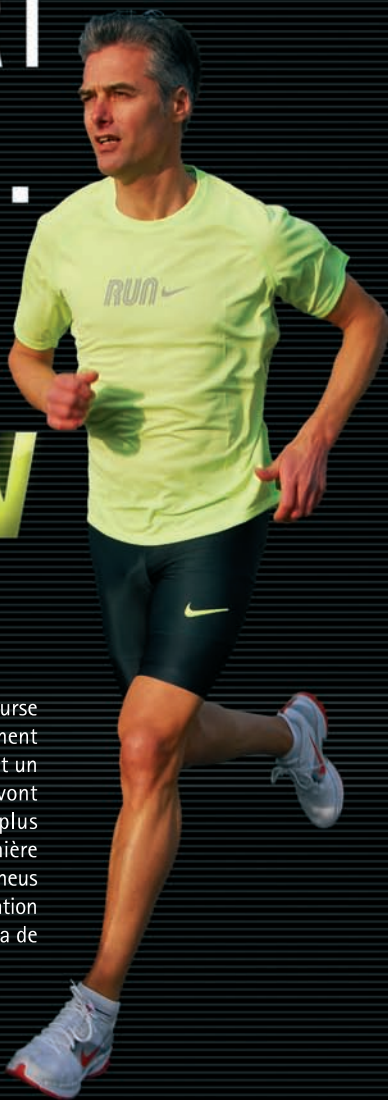
Pour le coureur à pied, deux qualités sont déterminantes:

1. La consommation maximale d'oxygène (VO2max)
2. L'efficacité mécanique de la foulée

Le premier facteur est indispensable à la performance dans la course à pied. Il paraît donc logique que l'entraînement soit principalement axé sur les qualités énergétiques. Mais dès qu'un coureur a atteint un bon niveau d'endurance, ce sont les qualités musculaires qui vont faire la différence. Courir mieux permet de courir plus vite plus longtemps car vous courez de manière économique. Sur une voiture, des pneus dégonflés imposent une consommation d'énergie plus importante, il en va de même pour la course à pied.



myotest
accélérateur de performances



Ce qu'il faut entraîner:

Pour augmenter l'efficacité mécanique de la foulée, on distingue 3 groupes d'objectifs qu'il faudra entraîner pour améliorer l'action musculaire au service de la course à pied :

1. Le gainage spécifique (tronc, bassin)
2. La capacité à gérer les contraintes verticales (déformation: hanches, genoux, chevilles)
3. La capacité à entretenir le mouvement vers l'avant (minimiser les chocs de frein et augmenter l'impulsion vers l'avant, le griffé)

Le Myotest permet de mesurer vos qualités de:

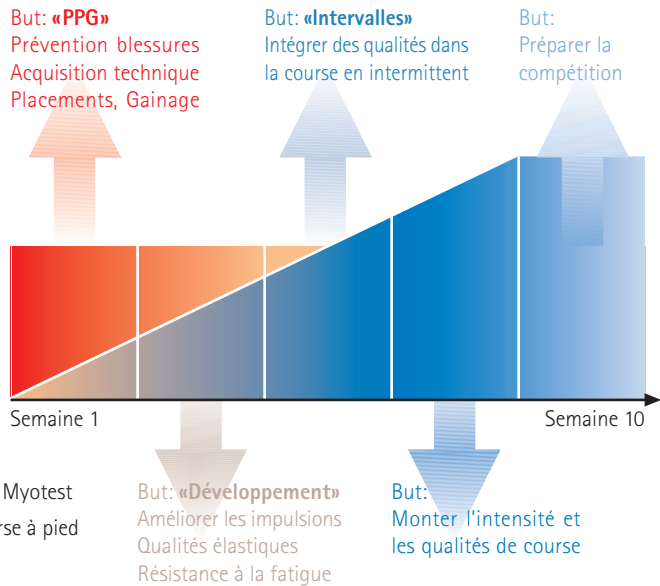
Force **Extension** **Réactivité** **Stiffness** **Coordination**

En 5 minutes et 2 petits tests, le Myotest affiche vos résultats en pourcentage des performances standardisées d'athlètes de haut niveau: c'est le «Myocheck». Sur cette base, le Myotest élabore des séances d'entraînement personnalisées faisant référence à un catalogue d'exercices-type.

Le Myotest permet également de contrôler en permanence son état de fatigue et ainsi d'éviter le surentraînement.

Dans les plans d'entraînement du coureur à pied, le Myotest s'intègre en trois étapes:

1. «**PPG**» (préparation physique générale)
2. «**Développement**»
3. «**Intervalles**»



- Entraînement avec le Myotest
- Entraînement en course à pied

myotest

accélérateur de performances

Myotest France SAS

Numéro gratuit pour la France: Tél. 0800 944 706

Myotest SA

Numéro pour la Suisse:

Tél. (+41) 022 592 75 62

Myotest SA Switzerland

www.myotest.com