

# MARENTRÉERUNNING

## TEST du 1/2 COOPER

### Organisation

- Utilisez une piste de 400 mètres
- Placez un repère tous les 100 mètres (idéalement tous les 50 mètres)
- Réglez votre compte à rebours sur 6 minutes
- Prévoyez un observateur pour compter la distance parcourue

### Déroulement du test

- **Échauffement** de 20' à l'allure 1 (Endurance Fondamentale)
- Mobilisations articulaires et **gammes** de course (10')
- 4 à 6 **accélération**s progressives sur 80 à 100 mètres
- **Test** 1/2 COOPER (6 minutes)  
Partir de la ligne d'arrivée afin de faciliter le comptage
- **Récupération** minimum 15' à l'allure 1
- Possibilité de faire un court footing de 30 à 40' maximum

### Consignes pour le test

- Il faut faire le test dans un bon état de **fraicheur**
- La **régularité** est importante pour obtenir un résultat fiable
- C'est un **test maximal**, donc il faut « *tout donner* »

### Résultats du test

- Vous obtenez une distance (en mètres)
- Divisez cette distance par 100
- Vous obtenez alors votre VMA en km/h !

(1) Nombre de tours entiers x 400 :	<input type="text"/>	m
(2) Distance sur le dernier tour :	<input type="text"/>	m
(1)+(2) = (3) > Distance totale =	<input type="text"/>	m
(3) /100 > VMA =	<input type="text"/>	Km/h