



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Préparation Physique de début de saison

Test VMA 6' (ou Demi-Cooper)

Test VMA 6'

Consignes



- **Echauffement de 20 min en footing léger**
- **Vous pouvez effectuer ce test sur une piste d'athlétisme ou un terrain (avec traçage d'une piste de 200m) => plus précis**
- **Vous pouvez également le faire avec une montre GPS et sur un chemin plat et sans obstacle (éviter la ville)**
- **Vous devez être régulier dans votre vitesse de course sur les 6 minutes**
- **C'est un test maximal, donc il faut tout donner !**
- **Attention à ne pas partir trop lentement !!**

Test VMA 6'

Résultat



- **Sur piste, vous pourrez savoir combien de mètres vous avez parcouru en 6'**
- **En allant courir dans la nature, votre montre GPS vous indiquera la distance parcourue**
- **Vous avez juste à diviser la distance (en mètres) obtenue par 100 pour avoir votre VMA en km/h**
- **Exemple = pour une distance de 1550 m parcourue en 6', votre VMA sera donc de 15,5 km/h**



LIGUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
DE FOOTBALL

Bonne préparation à toutes et tous !!