

# Laurent Colas, coach running.

escrito por Laurent Colas | 27/11/2021



## Laurent Colas, coach running.

**Entrenador de atletismo y de mediofondo desde 2001 hasta niveles nacionales en mediofondo,**

**He trabajado en investigación científica en fisiología del deporte con Veronique Billat.**

Soy Francés originario de Murcia donde voy cada año.

Desde mis alejados 14 años soy desarrollador informático y corredor desde los 30 años

**La [web manolo-running-coach.com](http://manolo-running-coach.com) se dedica al comparte de informaciones y métodos de entrenamiento en running y carreras populares todos tipos, niveles y distancias.**



**EL nombre de dominio “manolo-running-coach.com”** es un homenaje a mis amigos y a mis orígenes de **Murcia en España** donde voy a establecerme en los meses que vienen. Es el apodo que me han inventado mis colegas de trabajo. *Soy un fanático de la paella, de guitarra, de sol, de playa* ☐

**Futbolista delantero con mucha velocidad y técnica, mi punto débil era la resistencia.**

Llegando a los 30 años (soy de 1967) un amigo me aconsejó de venir a su club de atletismo para mejorar mi resistencia.

En pocos meses esto me convenció de que siendo futbolista no conocía casi nada la preparación física

Mi entrenador ([Jean-Pierre Monciaux, corredor internacional del equipo de Francia](#)), viendo que me interesaba mucho el aspecto técnico, me permito seguir los cursos de entrenador en atletismo y especializarme en el entrenamiento en fondo y medio fondo.

[Mi punto de vista sobre lo que debe ser un entrenador](#)

## Athlete-endurance.com en 2001, mi primera web sobre el entrenamiento running



Frente al éxito de nuestra colaboración y siendo informático, en 2001 hemos iniciado con mi amigo Jean-Pierre Monciaux la web [athlete-endurance.com](#).

La vocación de la web era de aconsejar y ayudar los corredores a mejorarse si no tenían la posibilidad de estar en un club de atletismo.

Poco a poco la web subió a 3500 usuarios de nuestros planes de entrenamiento cada día.

Fuerte de nuestra notoriedad en Francia, Asics Francia nos contactó para ser sus expertos entrenamiento en Francia.

Hemos pasado 2 años visitando las grandes ciudades en Francia para aconsejar los corredores y hacerlos pasar pruebas de VAM.

Eran días con 40 a 80 atletas en cargo y lo mismo con pruebas de VAM

Para asegurar las pruebas y los resultados, desarrollo un software bajo Windows (VMAE) que permitía a la vez hacer las pruebas con un protocolo cerca del VAMEVAL pero más sencillo, e imprimir los resultados y análisis con rapidez.

## Limagne Athlete Endurance y coach running

En 2004, con cuatro amigos iniciamos el club de corredor de fondo [Limagne Athlete Endurance](#), Club que alcanzara rápidamente 200 atletas.

Oficiaré unos 10 años como **coach running**, ocupándome de los entrenamientos y de las planificaciones de los 200 atletas

## Colaboración con Asics

Durante 2 años trabajé como consultante entrenamiento y VAM con la grande marca [Asics](#) en el proyecto "Asics Training Experience".

Después fue en cargo de analizar la relevancia y de las traducciones de la aplicación running de Asics para el entrenamiento.

# 2011, la vuelta a los estudios y trabajo en fisiología del VO2MAX



Apasionado de fisiología y de entrenamiento, y un poco aburrido en mi trabajo como técnico me puso en contacto en 2010 con Veronique Billat científica especializada en el desarrollo del VO2MAX.

En 2010, trabajé en el laboratorio como asistente técnico y en desarrollo la web del laboratorio UBIAE y de la parte de tele-fisiología del maratón 2010

En 2011 empezó los estudios en fisiología con los conceptos de variaciones de velocidad y fue en cargo del desarrollo de la tele-fisiología versión 2011 para el maratón de París 2011

## Mi puesto de coordinador técnico en el laboratorio UBIAE consistía en:

- Gestionar los diferentes materiales técnicos del laboratorio (K4, Quark, etc ...)
- Hacer pasar las pruebas de VAM, VO2MAX en laboratorio o en pista con los materiales científicos portátiles.
- Tratar los datos de los tests.
- Desarrollar programas informáticos.
- Apoyar a los estudiantes en Máster 1.
- Discutir con los científicos del laboratorio sobre las investigaciones.



## Maratón de París 2011 durante investigación científica. (estoy a la derecha)

Me veis preparando este corredor (<https://firstquartilerunners.wordpress.com/>) con 50000 € de equipamiento científico:

- **K4** de Cosmed (Italia), medidor de VO2, [cosmed.com](http://cosmed.com)
- **Physioflow**: medidor de flujo cardíaco [physioflow.com](http://physioflow.com)

- **GPS:** Catapult [catapultsports.com](http://catapultsports.com)
- **Oxímetro:** Oxímetro bluetooth
- **Teléfono móvil** con carta SIM de datos
- **Batería extra** para el teléfono



## Transmisión en directo en la web de los datos fisiológicos de los 9 corredores del maratón de París 2011

Fue en cargo del proyecto

Muchos meses de pruebas, de desarrollo y de relaciones con las empresas que tenían por misión desarrollos informáticos.

La parte servidor fue desarrollada en colaboración con mi amigo [William Robrecht](#) y mi ex colaborador [Jacques Feldmar](#)

En 2012, trabajé en la empresa Almerys con el laboratorio UBIAE al desarrollo de un sistema informático con web servidor y una APP bajo teléfonos móviles para los corredores. Experiencia que me permito desarrollar la totalidad de la app Android "VO2 OPTIMUM TRAINING" y en el servidor del mismo nombre que tubo unas 120 000 descargas antes parar este proyecto después de la salida de las normas RGPD. La norma obligaba la modificación de la APP y el programa en el servidor para cumplir estas directivas.

## La preparación física en futbol

Al mismo tiempo, tenía en carga la preparación física y motricidad de los equipos juveniles del Equipo de Riom que jugaba al más alto nivel regional de la región "Auvergne" en Francia.

En contacto con mi amigo [Jean Manuel Pombo Fernandez](#), preparador físico de la Coruña en Liga española e iniciador de la web "FutbolTactico", escribo 3 artículos para la revista sobre la preparación física en fútbol francesa.

Estas publicaciones están accesible todavía en la web

[https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/archivo/?busca\\_articulos=1&q=Laurent+Colas](https://www.futbol-tactico.com/es/futbol/archivo/?busca_articulos=1&q=Laurent+Colas)

futbol-tactico.com/es/futbol/archivo?busca\_articulos=1&q=Jean-Pierre+Monciaux%2C+Laurent+Colas%2C+Vincent+Philippon

volver a **FUTBOL-TACTICO Group** Quiénes somos Suscríbete

**FUTBOL-TACTICO PROFESIONAL** Fútbol ▾ Fútbol Sala ▾ Formación ▾ Blog FTGroup TV Login ▾

## Archivo / Buscador

Localiza mediante el buscador todos los artículos. Puedes buscar por títulos, autores o por la categoría que prefieras

Jean-Pierre Monciaux, Laurent Colas, Vincent Philippon Todas las categorías ▾ Buscar

Se han encontrado: 3 resultados con la palabra "Jean-Pierre Monciaux, Laurent Colas, Vincent Philippon" :

FlipBook

**Importancia del desarrollo de los componentes aeróbicos en el fútbol moderno.**  
 Edición 29 (Septiembre 2009) por [Jean-Pierre Monciaux, Laurent Colas, Vincent Philippon](#) en [La Preparación Física del Fútbol](#)  
 Iniciamos este mes una colaboración con la revista Francesa athlete endurance football. Queremos que todos los lectores de futbol táctico conozcan el modelo de entrenamiento, los tipos de sesiones y las tácticas de los técnicos de Francia. Por el..

**Sesión de preparación física con intensidad variable.**  
 Edición 30 (Octubre 2009) por [Jean-Pierre Monciaux, Laurent Colas, Vincent Philippon](#) en [La Preparación Física del Fútbol](#)  
 VIDEO Continuamos este mes con nuestra colaboración con la revista Francesa Athlete-endurance-football.com. Le sesión que presentamos este mes esta en relación directa con el anterior artículo publicado sobre el desarrollo de los component..

**Sesión de trabajo para mejorar la potencia y la capacidad de aceleración.**  
 Edición 33 (Enero 2010) por [Jean-Pierre Monciaux, Laurent Colas, Vincent Philippon](#) en [La Preparación Física del Fútbol](#)  
 VIDEO Les presentamos este mes una sesión de trabajo de la potencia y de la explosividad junto a un trabajo aeróbico en forma de juego con balón en campo reducido. El objetivo final es mejorar la capacidad de aceleración (explosividad) y la..

## 2013 el proyecto VO2 Optimum Training

En 2013, los sistemas informáticos de tele-fisiología acabados para la empresa Almerys (empresa de Orange en este periodo), tuvo la decisión de juntarme otra vez con mis amigos Willi y Jean-Pierre Monciaux para un nuevo proyecto llamado VO2 Optimum Training.

El tema era de desarrollar un sistema informático de gestión de entrenamiento entre entrenadores y corredores a distancia.

El corredor podía descargar su entrenamiento en su teléfono, hacerlo con la aplicación, y después descargarlo en el servidor para el entrenador.

## **2021: Inicio de “Manolo running Coach” y fin de la aventura Athlete Endurance.**

Después de 20 años de colaboración decidimos poner fin a nuestra actividad colectiva de running e internet sin dejar de ser amigos muy cercanos.

Hemos realizado el recorrido de nuestros sueños.

La parte en francés de Athlete-endurance.com es vendida a una startup.

Decido con el acuerdo de mis amigos relanzar solo el contenido en español de Athlete Endurance y esto con manolo-running-coach.com

## **Mis características físicas en running**

Nunca he sido un corredor resistente, mi naturaleza en la velocidad pura, pero no he hecho ninguna competición y preparación para esto.

Me he concentrado en ganar resistencia y esto haciendo entrenamientos y carreras populares de 5 km al maratón

De vez en cuando al final de un entrenamiento con 100 y 200 m (20x100m o 10x200m a 100% VAM) hacia uno de estos al 100% de mis capacidades. Velocidad pura.

En pista de arena los 100m me salía a 12.5" y los 200m en menos de 26" con apoyos complicados y la fatiga de la serie.

Con los estudiantes y Veronique Billat en la universidad de Evry hizo una [prueba WINGATE en bicicleta](#) sin tener ningún entrenamiento y siendo en sobrepeso.

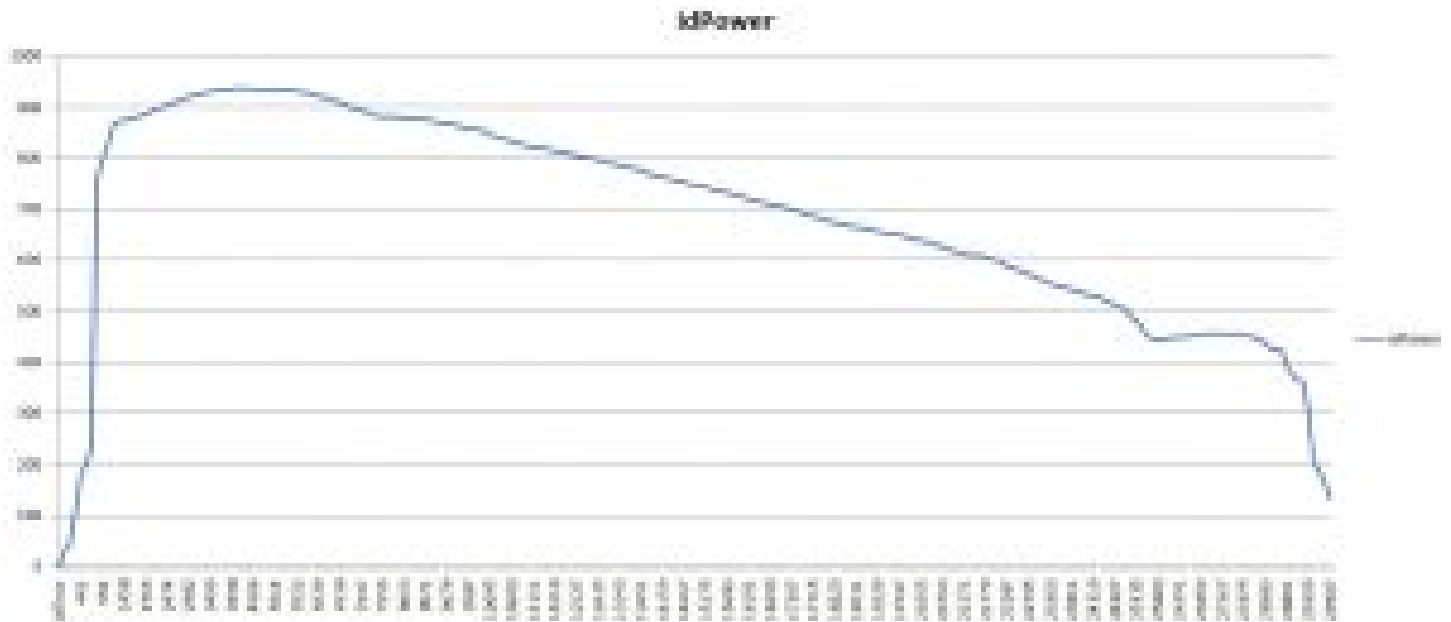
El wingate permite conocer su potencia máxima, su capacidad de aceleración, y el tiempo que aguantamos a la más alta potencia.

### **Mi máximo de potencia era de 950W**

Un artículo científico sobre los resultados de deportistas elites

[MAXIMAL ANAEROBIC POWER TEST IN ATHLETES](#)

### **Mi test WINGATE**



### Resultado de atletas de elite en varios deportes.

Como veis, con mis 950W, a 42 años, sin entrenamiento y con un sobre peso de 7 kilos no era tan malo ☐

**TABLE 2.** Ergometric characteristics of participants.

Sport	Values of anaerobic power parameters					
	PP (W)	PP/BW (W·kg <sup>-1</sup> )	EP (W·s <sup>-1</sup> )	EP/BW (W·s <sup>-1</sup> ·kg <sup>-1</sup> )	MP (W)	MP/BW (W·kg <sup>-1</sup> )
Boxing	715.14 ± 90.27	9.27 ± 1.16	116.49 ± 28.22	1.49 ± 0.28	517.31 ± 56.76	6.72 ± 0.86
Wrestling	765.53 ± 174.57	9.76 ± 1.80	125.32 ± 33.90	1.59 ± 0.33	516.11 ± 89.98	6.63 ± 1.14
Hockey	835.19 ± 238.09	10.14 ± 2.26	130.37 ± 42.90	1.57 ± 0.41	565.70 ± 131.05	6.89 ± 1.14
Volleyball	1023.48 ± 128.05	11.71 ± 1.56	153.53 ± 31.29	1.75 ± 0.33	671.92 ± 67.10	7.77 ± 1.10
Handball	754.85 ± 175.28	8.58 ± 1.56	104.26 ± 33.74	1.19 ± 0.35	528.35 ± 95.66	6.02 ± 0.80
Basketball	1001.60 ± 149.70	10.69 ± 1.67	153.52 ± 32.90	1.64 ± 0.35	669.15 ± 77.07	7.15 ± 0.96
Soccer	742.95 ± 120.12	9.72 ± 1.35	107.22 ± 23.85	1.41 ± 0.32	517.78 ± 78.54	6.78 ± 0.87

PP = peak power; EP = explosive power; MP = mean power; BW = body weight.

### Mis mejores marcas antes los 40 años (tengo 54):

- VAM: 17km/h
- 5km: 20'22"
- 10km: 44'30"
- 15km: 1h12'
- 18km: 1h28'
- media maratón: 1h43'
- Maratón: 3h59'
- Trail 18km: 1h30'

Ahora hago un footing de vez en cuando y me dedico 2 veces semana al boxeo francés deporte que hacía a los 18 años.

## Mis otros centros de interés

- Informática (desarrollador en varios sistemas como Windows, servidores Android, Arduino, web etc...)
- Energía solar (mi [YouTube sobre los sistemas fotovoltaicos](#))
- Guitarra eléctrica ([ejemplo con Scorpions](#))
- España
- Las paellas ☐

## Más informaciones sobre la web

- [Política de privacidad](#)
- [Gestionar la privacidad](#)
- [Aviso legal](#)