

PRELIMINAIRES

ENDURANCE

70% du rythme cardiaque maximal d'effort (F.C max)

c'est le rythme de course "relax" - On est capable de parler à son voisin

Pour un marathon, il faut faire 70% de la totalité de ses entraînements en endurance !!!

RESISTANCE DOUCE

80% du rythme cardiaque maximal d'effort (F.C max)

c'est le rythme de course que l'on a lorsqu'on court un 20 kilomètres.

On est donc un peu plus vite qu'en endurance... mais encore tout à fait à l'aise.

RESISTANCE DURE

90% du rythme cardiaque maximal d'effort (F.C max)

c'est le rythme de course que l'on a lorsqu'on court un 10 kilomètres.

c'est donc un peu plus vite que la "résistance douce"... mais c'est pas encore "à bloc"

PUISSANCE

100% du rythme cardiaque maximal d'effort (F.C max)

c'est l'allure du sprint mais aussil'allure du kilomètre parcouru "à bloc" pour faire le meilleur temps

LES DIFFERENTES MANIERES DE S'ENTRAINER

A

Lent classique de 60min à 70% de sa F.C max

Pour ceux qui n'ont pas de polar --> courir relax "en sachant parler" à son voisin !!

B

Deux paliers 60min. ou plus

Faire un échauffement à 70% de sa F.C max durant 10 à 15min.

Puis un palier de 35min à 45min à 80% de sa F.C max (= résistance douce !!!)

La résistance douce correspond au rythme que l'on a lorsqu'on court un 20Km.

Faire enfin une récupération de 10min à 70% de sa F.C max.

C

Trois paliers 75min ou plus

Faire un échauffement à 70% de sa F.C max durant 10 à 15min.

Faire un palier de résistance douce à 80% de sa F.C max, durant 30min.

Faire un palier de résistance dure à 90% de sa F.C max, durant 20min.

Faire enfin une récupération de 10min à 70% de sa F.C max.

D

Progressif 80min

Faire un échauffement à 70% de sa F.C max durant 10 à 15min.

Puis faire 3 paliers de 20min à 80%, 90% et 95% de sa F.C max

Terminer par une récupération de 10min à 70% de sa F.C max.

E

Longue sortie " plus de 90min"...et jusqu'à 150min !!!

Partir lentement pendant 15 min, puis prendre le rythme "marathon"

Terminer les 10 dernières minutes en récupération (= moins vite que le rythme marathon)

F

Alterné endurance - résistance douce

Faire 4 à 5 répétitions "d'endurance - résistance douce" (70% - 80%)

Chaque temps de course varie de 5min à 10min; Le temps de récupération est le même.

Le rythme de course en endurance est lent; ce rythme devient plus rapide en résistance douce

G

Alterner résistance douce - résistance dure

Faire un échauffement à 70% de sa F.C max durant 10 à 15min.

Faire 4 à 5 répétitions de 5 à 10min de "résistance douce - résistance dure" (80% - 90%)

Le rythme de course est lent lors de l'échauffement; Il devient plus rapide en résistance douce et encore plus rapide en résistance dure.

Attention !!! On n'est pas à fond !!! Il reste des réserves !!!!

Terminer par une récupération de 10min à 70% de la FC max.

H (Piste)

Interval court "au rythme"

Faire un échauffement à 70% de sa FC max pendant 15 à 20 minutes.

Puis faire 10 à 15 répétitions de distances variant du 200m au 400m, à faire en résistance dure, c-a-d à 90% de sa FC max.

La récupération entre les distances est adaptée.

Terminer par une récupération de 10à 15min à 70% de la FC max.

I (Piste)

Interval court "au temps"

Faire un échauffement à 70% de sa FC max pendant 15 à 20 minutes.

Puis faire 10 à 15 répétitions de distances variant du 200m au 400m, à faire en résistance dure dans un temps chronométrique

déterminé au préalable par un test VAMEVAL (réalisé toutes les 6 semaines).

La récupération entre les distances est adaptée.

Terminer par une récupération de 10à 15min à 70% de la FC max.

J (Piste)

Interval long "au rythme"

Faire un échauffement à 70% de sa FC max pendant 15 à 20 minutes.

Puis faire 3 à 8 répétitions de distances variant du 800m au 2000m, à faire en résistance dure, c-a-d à 90% de sa FC max.

La récupération entre les distances est adaptée.

Terminer par une récupération de 10à 15min à 70% de la FC max.

K (Piste)

Interval long "au temps"

Faire un échauffement à 70% de sa FC max pendant 15 à 20 minutes.

Puis faire 3 à 8 répétitions de distances variant du 800m au 2000m, à faire en résistance dure, dans un temps chronométrique

déterminé au préalable par un test VAMEVAL (réalisé toutes les 6 semaines).

La récupération entre les distances est adaptée.

Terminer par une récupération de 10à 15min à 70% de la FC max.