

FCm %

100%

VMA %

95%

90%

Résistance dure

10% du temps
d'entraînement
Si compétition

90%

80%

Résistance douce
Endurance active
Temps d'entraînement
20% compétition
25% forme/santé

Zone du second
seuil
Temps de soutien
environ 1 heure

Allure semi-marathon 85%

85%

Zone du
premier seuil
Allure
marathon

80%

70%

Endurance fondamentale
Sortie longue

75%

75% du temps d'entraînement

70%

60%

Endurance pour échauffement
Et
Condition physique

65%

60%

50%

Pyramide d'entraînement

Conseils

- 3 à 6 sorties par semaine de 30 mn à 1h15.
- Courir plus souvent mais moins longtemps.
- Cadence 180 pas par minutes. Utiliser un % important de la contraction isométrique des mollets, résonance du mouvement.
- Prise d'appui avant pied. Pose du pied, angle d'attaque, relâchement du talon.
- Pas de bruit.
- Buste droit, mouvements actifs des bras (rotation du bassin/rebond) engagement du transverse (maintien de l'assiette du bassin), respiration thoracique.
- Triples flexions hanches/genou/chevilles.
- Chaussures minimalistes : pas de drop, large boîte à orteils, amortie léger. Souples, basses et légères. Transition progressive.
- Utilisation du cardio-fréquencemètre. % direct de FC max.
- Echauffement léger et progressif, des pauses de 1 minute régulièrement, retour au calme.
- Etirements si nécessaire, à distance de l'entraînement.
- Endurance fondamentale, seuil 1 moins 10 à 15 pulsations soit de 65/80% de FC max.
- Résistance douce : environ 85% de FCM en continue de 10 à 20mn avec pause de 1 à 2mn entre chaque répétition. Seuil 1 plus environ 5 à 10 pulsations
- Résistance dure : environ 88/92% de FCM en durée de 1,30/4/6/8mn ou en distance 400/1000/2000m avec récupération de moitié de la durée ou de la distance entre chaque répétition. Seuil 2 plus environ 5 pulsations.
Alternier fractionné court et long une semaine sur deux.
- Boire 1l d'eau par jour.
- Alimentation équilibré et de qualité, orientation vers le végétarisme bio.
- Augmentation progressive du volume et de l'intensité d'entraînement.
+10% par semaine +30% par an
- Varier les surfaces d'entraînement et de dénivelé, préférence sol fermes et irréguliers type cross-country
- Varier les activités, PPG, cross fit, vélo....activité de transfert sans dépasser 35% du temps d'entraînement.
- Seuil 1, zone de l'apparition des lactates, concomitant avec le seuil ventilatoire 1 entre 145/155bpm
- Seuil 2, zone de l'accumulation des lactates, concomitant avec le seuil ventilatoire 2 entre 165/175bpm
- Faire 2 à 3 coupures de 1 à 2 semaines par an avec reprise progressive de l'entraînement.
- Si douleurs persistantes, 2 à 3 jours d'arrêt.
- Courir à distance des repas, 3 heures minimum.
- Courir le matin à jeun, en fin de matinée ou en début de soirée.
- 1 filet d'eau fraîche sur les jambes à la fin de la douche.
- Sortie longue toutes les 2 semaines, sans dépasser 1,5 fois la durée des séances habituelles
Exemples : 1h00*1,5=1h30 ou 45'*1,5=1h07
- Faire pompes et gainage tous les jours.
- Formule de karvonen : % de karvonen = %de VO2max
FCR de réserve = FC max-FC repos.
FC de travail= %FCR+FC repos soit :
50/70% endurance fondamentale
70/80% résistance douce.
80/90% résistance dure.

