

# Thèmes d'entraînement et types d'effort en course en durée :

THEMES	Type d'EFFORT	Forme de TRAVAIL	Caractéristiques : 2 allures minimum mais 3 possibles	Ratios tps C/R	Effets	Exemples avec 3 allures !!
S'engager dans un effort modéré mais prolongé (EF, CA)	ENDURANCE FONDAMENTALE (EF)	Continu, un seul bloc, constant ou progressif	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intensité (50) 60 70%</li> <li>✓ Pas de récupération</li> </ul>	<p>30'C &gt; 0'R</p> <p>27'C &gt; 3'R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Favorise l'élimination des déchets, sollicitation des graisses</li> <li>✓ Active le transport d'O2</li> <li>✓ Renforce les systèmes articulaires et ligamentaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 10' de 50 à 70% sans récupération</li> </ul>
	CAPACITE AEROBIE (CA)	Continu ou par pallier	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intensité (60) 70 80%</li> <li>✓ Récupération après</li> </ul>	<p>27'C &gt; 3'R</p> <p>24'C &gt; 6'R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Appelle la lipolyse aérobie</li> <li>✓ Améliore la capillarisation et le transport d'O2</li> <li>✓ Améliore l'élimination des lactates pendant l'effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 9' de 60 à 80% avec 3' de récupération active à placer</li> </ul>
Maintenir un effort soutenu (CA, SA, PA)	<p><b>ENDURANCE</b></p> <p>SEUIL ANAEROBIE (SA)</p> <p><b>RESISTANCE</b></p>	Continu par bloc	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intensité (70) 80 90%</li> <li>✓ Répétitions 2 à 3 séries de 7 à 12 minutes</li> <li>✓ Récupération active de 0,5 fois le temps d'effort</li> </ul>	<p>24'C &gt; 6'R</p> <p>21'C &gt; 9'R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Améliore le transport d'O2</li> <li>✓ Retarde l'apparition de l'acidose (capacité lactique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 8' de 70 à 90% avec 6' de récupération active à placer</li> </ul>
	PUISSANCE AEROBIE (PA)	Intermittent long	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intensité (80) 90 100%</li> <li>✓ Répétitions 1 à 3 séries de 1 à 6 minutes</li> <li>✓ Récupération active de 0,5 à 1 fois le temps d'effort (+ passive)</li> </ul>	<p>21'C &gt; 9'R</p> <p>18'C &gt; 12'R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Améliore la tolérance lactique, le cardio-respiratoire, la capillarisation musculaire</li> <li>✓ Permettent de récupérer et d'éliminer les déchets</li> <li>✓ Favorise la sollicitation des graisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 7' de 80 à 100% avec 9' de récupération active à placer</li> </ul>
Produire un effort intense (PA, PMA)	PUISSANCE MAXIMALE AEROBIE (PMA)	Intermittent court	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Intensité (90) 100 110%</li> <li>✓ Répétitions 1 à 3 séries de x répétitions de 1 minute</li> <li>✓ Récupération active de 1 fois le temps d'effort (+ passive)</li> </ul>	<p>18'C &gt; 12'R</p> <p>12'C &lt; 18'R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Améliore le débit cardiaque</li> <li>✓ Augmente le potentiel oxydatif des cellules et l'utilisation de l'O2 intramusculaire</li> <li>✓ Abaisse le délai d'installation de la VO2max pour mieux gérer la régulation thermique</li> <li>✓ Favorise l'élimination des déchets, sollicitation des graisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 séries de 6' (1' + 1' RA) de 90 à 110% avec 1' puis 2' de récupération passive entre les 3 séries</li> </ul>

➤ Chaque THEME peut être développé par les EFFORTS qui sont sur une même ligne ou une même couleur

➤ *Certains types d'EFFORT peuvent être supports à deux THEMES différents*