

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

➤ 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*