

Exemples de séances course à pied pour confirmés.

3 séances par semaine :

ENDURANCE DE BASE

1 séance en endurance de base : entre 45min et 1h30 (70 et 80% de votre FCmax voir tableau ci-dessous)

Courez lentement en faisant varier vos pulsations entre 70 et 80% de votre FCmax voir tableau ci-dessous.

Allongez progressivement le temps de vos séances, ne dépassez pas 1h30 sauf si vous avez un objectif bien précis.

Séance longue = séance traumatisante => demande au moins 48h de récupération.

TRAVAIL DE VITESSE

1 séance pour travailler votre vitesse : interval court (90 et 105% de votre FCmax voir tableau ci-dessous).

Durée : 45' avec 10-15min d'échauffement (course lente + tapes fesses, latéral, élévations genoux...)+ 25min travail spécifique + 10min calme

Travail spécifique : 2x(5x(15'' à 90-100% et 45'' marche) avec R3' = 3min de récupération entre les deux séries.

Exemples d'interval court : 15'' à fond/45'' de marche ; 20''/40'' ; 30''/30'' ; 1'/1' ...ne pas dépasser les 2 min.

TRAVAIL DE RYTHME

1 séance pour travailler votre rythme, votre capacité à pouvoir courir plus vite plus longtemps = Temps de soutien : interval plus long et donc séance plus fatigante, besoin de plus de récupération.

Durée : entre 45' et 1h15

Exemple :

4x(2min lent à 70% + 3min à 85% FCmax voir tableau ci-dessous)

4x(2min lent à 70% + 4min à 85% FCmax)

4x(3min lent à 70% + 5min à 85% FCmax)

4x(3min lent à 70% + 6min à 85% FCmax)

4x(4min lent à 70% + 8min à 85% FCmax)

...

2x(5' + 10')

2x(5' + 15')

....

Séance avec production d'acide lactique => besoin d'un temps de récupération plus long

Bon entraînement.

Fabian

ZONES PULSATIONS HOMMES

| AGE HOMME | FC MAX | % FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE | | | | | | | | |
|-----------|--------|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| | 100% | 60% | 70% | 80% | 85% | 90% | 95% | 100% | 105% | 110% |
| 14 | 206 | 124 | 144 | 165 | 175 | 185 | 196 | 206 | 216 | 227 |
| 16 | 204 | 122 | 143 | 163 | 173 | 184 | 194 | 204 | 214 | 224 |
| 18 | 202 | 121 | 141 | 162 | 172 | 182 | 192 | 202 | 212 | 222 |
| 20 | 200 | 120 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 22 | 198 | 119 | 139 | 158 | 168 | 178 | 188 | 198 | 208 | 218 |
| 24 | 196 | 118 | 137 | 157 | 167 | 176 | 186 | 196 | 206 | 216 |
| 26 | 194 | 116 | 136 | 155 | 165 | 175 | 184 | 194 | 204 | 213 |
| 28 | 192 | 115 | 134 | 154 | 163 | 173 | 182 | 192 | 202 | 211 |
| 30 | 190 | 114 | 133 | 152 | 162 | 171 | 181 | 190 | 200 | 209 |
| 32 | 188 | 113 | 132 | 150 | 160 | 169 | 179 | 188 | 197 | 207 |
| 34 | 186 | 112 | 130 | 149 | 158 | 167 | 177 | 186 | 195 | 205 |
| 36 | 184 | 110 | 129 | 147 | 156 | 166 | 175 | 184 | 193 | 202 |
| 38 | 182 | 109 | 127 | 146 | 155 | 164 | 173 | 182 | 191 | 200 |
| 40 | 180 | 108 | 126 | 144 | 153 | 162 | 171 | 180 | 189 | 198 |
| 42 | 178 | 107 | 125 | 142 | 151 | 160 | 169 | 178 | 187 | 196 |
| 44 | 176 | 106 | 123 | 141 | 150 | 158 | 167 | 176 | 185 | 194 |
| 46 | 174 | 104 | 122 | 139 | 148 | 157 | 165 | 174 | 183 | 191 |
| 48 | 172 | 103 | 120 | 138 | 146 | 155 | 163 | 172 | 181 | 189 |
| 50 | 170 | 102 | 119 | 136 | 145 | 153 | 162 | 170 | 179 | 187 |
| 52 | 168 | 101 | 118 | 134 | 143 | 151 | 160 | 168 | 176 | 185 |
| 54 | 166 | 100 | 116 | 133 | 141 | 149 | 158 | 166 | 174 | 183 |
| 56 | 164 | 98 | 115 | 131 | 139 | 148 | 156 | 164 | 172 | 180 |
| 58 | 162 | 97 | 113 | 130 | 138 | 146 | 154 | 162 | 170 | 178 |
| 60 | 160 | 96 | 112 | 128 | 136 | 144 | 152 | 160 | 168 | 176 |
| 62 | 158 | 95 | 111 | 126 | 134 | 142 | 150 | 158 | 166 | 174 |
| 64 | 156 | 94 | 109 | 125 | 133 | 140 | 148 | 156 | 164 | 172 |
| 66 | 154 | 92 | 108 | 123 | 131 | 139 | 146 | 154 | 162 | 169 |
| 68 | 152 | 91 | 106 | 122 | 129 | 137 | 144 | 152 | 160 | 167 |
| 70 | 150 | 90 | 105 | 120 | 128 | 135 | 143 | 150 | 158 | 165 |

| | | | | | | | |
|------|--|----------------|--|----------------|--|------|--|
| %VMA | | 70% | | 85% | | 100% | |
| | | 4 à 5 km/h en- | | 2 à 3 km/h en- | | VMA | |

| | | | | |
|-----------------------|-------------------|--|--|--|
| FILIERES ENERGETIQUES | FILIERE AEROBIE | | | |
| | FILIERE ANAEROBIE | | | |

ZONES PULSATIONS FEMMES

| FEMME | FC MAX | % FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE | | | | | | | | |
|-------|--------|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| AGE | 100% | 60% | 70% | 80% | 85% | 90% | 95% | 100% | 105% | 110% |
| 14 | 212 | 127 | 148 | 170 | 180 | 191 | 201 | 212 | 223 | 233 |
| 16 | 210 | 126 | 147 | 168 | 179 | 189 | 200 | 210 | 221 | 231 |
| 18 | 208 | 125 | 146 | 166 | 177 | 187 | 198 | 208 | 218 | 229 |
| 20 | 206 | 124 | 144 | 165 | 175 | 185 | 196 | 206 | 216 | 227 |
| 22 | 204 | 122 | 143 | 163 | 173 | 184 | 194 | 204 | 214 | 224 |
| 24 | 202 | 121 | 141 | 162 | 172 | 182 | 192 | 202 | 212 | 222 |
| 26 | 200 | 120 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 |
| 28 | 198 | 119 | 139 | 158 | 168 | 178 | 188 | 198 | 208 | 218 |
| 30 | 196 | 118 | 137 | 157 | 167 | 176 | 186 | 196 | 206 | 216 |
| 32 | 194 | 116 | 136 | 155 | 165 | 175 | 184 | 194 | 204 | 213 |
| 34 | 192 | 115 | 134 | 154 | 163 | 173 | 182 | 192 | 202 | 211 |
| 36 | 190 | 114 | 133 | 152 | 162 | 171 | 181 | 190 | 200 | 209 |
| 38 | 188 | 113 | 132 | 150 | 160 | 169 | 179 | 188 | 197 | 207 |
| 40 | 186 | 112 | 130 | 149 | 158 | 167 | 177 | 186 | 195 | 205 |
| 42 | 184 | 110 | 129 | 147 | 156 | 166 | 175 | 184 | 193 | 202 |
| 44 | 182 | 109 | 127 | 146 | 155 | 164 | 173 | 182 | 191 | 200 |
| 46 | 180 | 108 | 126 | 144 | 153 | 162 | 171 | 180 | 189 | 198 |
| 48 | 178 | 107 | 125 | 142 | 151 | 160 | 169 | 178 | 187 | 196 |
| 50 | 176 | 106 | 123 | 141 | 150 | 158 | 167 | 176 | 185 | 194 |
| 52 | 174 | 104 | 122 | 139 | 148 | 157 | 165 | 174 | 183 | 191 |
| 54 | 172 | 103 | 120 | 138 | 146 | 155 | 163 | 172 | 181 | 189 |
| 56 | 170 | 102 | 119 | 136 | 145 | 153 | 162 | 170 | 179 | 187 |
| 58 | 168 | 101 | 118 | 134 | 143 | 151 | 160 | 168 | 176 | 185 |
| 60 | 166 | 100 | 116 | 133 | 141 | 149 | 158 | 166 | 174 | 183 |
| 62 | 164 | 98 | 115 | 131 | 139 | 148 | 156 | 164 | 172 | 180 |
| 64 | 162 | 97 | 113 | 130 | 138 | 146 | 154 | 162 | 170 | 178 |
| 66 | 160 | 96 | 112 | 128 | 136 | 144 | 152 | 160 | 168 | 176 |
| 68 | 158 | 95 | 111 | 126 | 134 | 142 | 150 | 158 | 166 | 174 |
| 70 | 156 | 94 | 109 | 125 | 133 | 140 | 148 | 156 | 164 | 172 |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|--|----------------|--|--|----------------|--|------|--|--|
| %VMA | | | 70% | | | 85% | | 100% | | |
| | | | 4 à 5 km/h en- | | | 2 à 3 km/h en- | | VMA | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|--|--|--|--|-------------------|--|--|--|--|
| FILIERES ENERGETIQUES | FILIERE AEROBIE | | | | | FILIERE ANAEROBIE | | | | |
| | | | | | | | | | | |