

# 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				