

PROGRAMME 2EME CYCLE CARDIO/COURSE YOANN

Toutes les séances proposées doivent être précédés d'un échauffement (10min environ) :

-footing de mise en route/gammes athlétiques (montées de genoux, talons fesses, différents appuis) et quelques accélérations.

Objectif de l'échauffement : Préparation cardiorespiratoire et musculaire à l'effort et augmentation optimale de la chaleur corporelle.

SEMAINE 1

Séance 1 « Intermittent moyen »

3 séries de 8min en 45/15 (45s à 100% Vmax, 15s de récupération passive)

Distance à parcourir sur 45s : 210/215m

Récupération (passive) entre les séries : 2min30.

Séance 2 « Intermittent court en navette »

3 séries de 10min en 20/20 (20s course à haute intensité/20s récup passive...)

Nature de l'effort : TRAVAIL EN NAVETTE (changement de direction, distance de 20m)

Distance à réaliser sur 20s : 80m (se rapprocher au maximum de 2 aller/retour sur 20s)

Récupération (passive) entre les séries : 2min30 à 3min.

Séance 3 « Travail continu de longue durée »

Réaliser une course continue (type footing) de 45min à haute intensité :

-15min à allure régulière

-20min en fartlek soit 30s à allure intense puis 1min30 à allure lente et ainsi de suite pendant 20min

-10min à allure régulière

(Privilégier un parcours « inégal » comme un parc, une forêt qui nécessite des relances).

Objectif : se mettre dans le « rouge » et en inconfort respiratoire notamment sur les phases d'accélération du fartlek.

SEMAINE 2

Séance 1 « Intermittent long »

10 séries de 600m (100% Vmax).

Temps à réaliser sur 600m : 2min04-05 si possible.

Récupération passive entre les séries : 2min (récupération de 4min à l'issue de la 5^{ème} série).

Séance 2 « Intermittent court en navette »

3 séries de 10min en 15/15 (15s course à haute intensité/15s récup passive...)

Nature de l'effort : TRAVAIL EN NAVETTE (changement de direction, distance de 20m)

Distance à réaliser sur 15s : 60/70m (effectuer a minima un A/R plus un aller sur une distance de 20m en navette)

Récupération (passive) entre les séries : 2min30 à 3min.

SEMAINE 3

Séance 1 « Intermittent long »

2 blocs de 6 séries de 400m à 110% Vmax (2*(6*400m))

Temps à réaliser sur 400m : 1min15 (ne pas descendre sous 1min20).

Récupération passive entre les séries : 1min15.

Récupération passive entre les 2 blocs : 4min.

Séance 2 « Intermittent court en navette »

3 séries de 9min en 30/15 (30s course à haute intensité/15s récupération passive)

Nature de l'effort en navette : TRAVAIL EN NAVETTE (70m)

Distance à réaliser sur 30s : 145m (soit environ 2*70m en A/R Navette)

Récupération entre les séries : 2min30 à 3min maxi.

Séance 3 « Travail continu de longue durée »

Réaliser une course continue (type footing) de 50min à haute intensité :

-10min à allure régulière

-30min en fartlek soit 30s à allure intense puis 1min30 à allure lente et ainsi de suite pendant 20min

-10min à allure régulière

(Privilégier un parcours « inégal » comme un parc, une forêt qui nécessite des relances).

Objectif : se mettre dans le « rouge » et en inconfort respiratoire notamment sur les phases d'accélération du fartlek.

SEMAINE 4

Séance 1 « Intermittent court en ligne droite »

3 séries de 8min en 10/10 (10s course à haute intensité/10s récupération)

Nature de l'effort : LIGNE DROITE.

Distance à parcourir : se rapprocher le plus possible des 60m.

Récupération entre les séries : 2min30.

Séance 2 « Intermittent court en navette »

3 séries de 8min en 20/10 (20s course à haute intensité/10s récupération)

Nature de l'effort : TRAVAIL EN NAVETTE (sur 20m).

Distance à parcourir : Se rapprocher le plus possible des 80m (soit 2 A/R)

Récupération entre les séries : 3min.