

Comment gérer votre entraînement cardio vasculaire ?

Afin de garantir l'efficacité de votre programme d'entraînement, il est important que vous appreniez à bien gérer vos intensités de travail au niveau cardio vasculaire.

A ces fins, je vous recommande d'utiliser un cardio fréquence mètre (ceinture, montre connectée...) pour contrôler votre rythme cardiaque lors de vos séances.

1- Déterminer sa fréquence cardiaque maximale (FCM)

Pour un homme : $220 - \text{âge} = \text{FC MAX}$

Pour une femme : $226 - \text{âge} = \text{FC MAX}$

2- Déterminer sa fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)

Il vous faut pour cela connaître votre fréquence cardiaque de repos, à relever le matin au réveil après une bonne nuit de sommeil.

Zone 1 (50%- 60%) : échauffement, récupération.

Notez ici votre zone :

Prenons un exemple : homme de 40 ans ayant une fréquence cardiaque de 60 battements par minutes (BPM) au repos.

$\text{FC max} = 220 - 40 = 180 \text{ BPM}$

$\text{FCE} = \text{FCR} + [(\text{FCM} - \text{FCR}) \times (\% \text{ de l'intensité})]$ soit pour cette zone :

$\text{FCE} = 60 + [(180 - 60) \times (\% \text{ de l'intensité})]$ ici 50% = 120 BPM

Faire la même chose pour 60%

Soit $\text{FCE} = 60 + [(180 - 60) \times 0,6] = 132 \text{ BPM}$

Pour cet exemple la zone 1 de cet homme serait comprise entre 120 et 132 BPM

Vous en ferez donc de même pour toutes les zones ci-dessous :

Zone 2 (60%-70%) : entraînement de base sur longue distance.

Notez ici votre zone :

Zone 3 (70%- 80%) : endurance active ou résistance douce.

Notez ici votre zone :

Zone 4 (85%- 90%) : résistance dure fractionné long.

Notez ici votre zone :

Zone 5 (90%- 95%) : fractionné court.

Notez ici votre zone :

3- Organisation hebdomadaire de votre entraînement cardio vasculaire

Lundi : à l'issue de votre séance de renforcement musculaire ou à un autre moment de la journée, voici votre séance type à réaliser sur l'activité de votre choix (privilégier les activités à faible impact)

Par exemple : vélo, éliptique, steppeur, rameur.

A défaut d'équipement : footing en alternant course et marche au départ, monter des escaliers.

Répartition sur 1H :

Mois 1 : 42' dans la zone 2 / 12' dans la zone 3 / 6' dans la zone 4.

Mois 2 : 40' zone 2 / 13' zone 3 / 7' zone 4.

Mois 3 : 38' zone 2 / 14' zone 3 / 8' zone 4.

Mardi : Tabatta à faire à l'issue de la séance de core training (séance assignée dans l'appli).

Mercredi : Circuit cardio assigné dans l'appli.

Jeudi : Tabatta à faire à l'issue de la séance spécial fessiers (séance assignée dans l'appli).

Vendredi : Mix cardio /Renfo assigné dans l'appli.

Samedi : IDEM LUNDI

Dimanche : REPOS

