

DOSSIER : “FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Chapitre 4 : une séance type pour un runner chevronné qui court 3 à 4 fois semaine



*Voici un exemple de
séance que vous
pouvez suivre
1 à 2 fois par semaine,
en respectant bien
4 jours de récupération
entre deux séances de
ce type.*

Fréquence

Vous pouvez le faire **1 fois par semaine**, voire 3 fois sur 2 semaines. Il est **plus difficile de faire cette séance 2 fois par semaine**, sauf à **bien respecter les 4 jours de récupération** entre deux séances de ce type.

Vous pouvez aussi l'**alterner** avec une des **séances exposées aux chapitres précédents** qui sont des alternatives moins sollicitantes mais qui permettent tout de même un travail qualitatif intéressant, même pour un coureur chevronné.

“FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

“FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Le travail en fractionné

- Il s’agit d’un **travail plus intense** où l’on **alterne des fractions courtes et des fractions plus longues dans une même série**, avec un temps de récupération égal au temps de course et pas plus long.

30” à 80 % de votre VMA ; 30” de récupération

45” à 80 % de VMA ; 45” de récup’ 45”

1’30” à 70 % de VMA, 1’30” de récup’

30” à 80 % de VMA ; 30” de récup’

45” à 80 % de VMA, 45” de récup’

1’30” à 70 % de VMA, 1’30” de récup’

Fin de séance

15 à 20 minutes de **récupération** souple avec étirements.

Durée de la séance

45’ à une heure selon votre allure.

Vous pouvez **varier les terrains** (piste ou outdoor) ce qui évite le côté répétitif de la séance.

“FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI