

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

2^e partie

Chapitre 2 : Exemple d'un programme d'entraînement en continu



Dans une phase de progression normale, l'entraînement en continu succède à l'entraînement d'adaptation. Il va permettre au runner d'optimiser ses capacités en vue d'un objectif déterminé. Voici un exemple d'un

programme d'entraînement en continu qui permet de développer l'endurance aérobie pour réaliser des efforts de plus en plus prolongés à une intensité de plus en plus élevée.

Dans l'entraînement en continu, il y a deux paramètres de travail : l'intensité et la durée. Le travail sur l'intensité permet d'améliorer la condition physique (« la caisse »), alors que le travail sur la durée permet d'améliorer la performance.

La combinaison des 2 types de travail, chacun à une fréquence cardiaque donnée, permet d'optimiser la mobilisation de votre volume aérobie.

- **L'objectif** : poursuivre l'adaptation de l'organisme en développant l'endurance aérobie qui permet des efforts prolongés à une intensité élevée.
- **Le principe** : l'entraînement repose sur la mise en œuvre d'un effort continu, à une intensité donnée et à un rythme constant. La durée et l'intensité sont augmentées progressivement au fur et à mesure de la progression.
- **L'application** : vous pouvez insérer ce programme de 4 semaines dans une programmation de plusieurs mois pour progresser sur ces aspects spécifiques. Ces 2 séances hebdomadaires alterneront avec 1 ou 2 séances de travail foncier selon votre programme et votre objectif.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

SEMAINE 1

1^{re} séance :

- **Échauffement** : 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance** :
15' en continu à 50 % de sa Puissance maximale Aérobie.
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
10 à 12' à 50 % de la PMA.
- **Retour au calme** :
footing léger avec étirements et assouplissements.

2^e séance :

- **Échauffement** : 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance** :
20' en continu à 60 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
15 à 18' à 60 % de sa PMA
- **Retour au calme** :
footing léger avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

SEMAINE 2

1^{re} séance :

- **Échauffement** : 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance** :
30' en continu à 60 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
25 à 27' à 60 % de sa PMA
- **Retour au calme** :
footing léger avec étirements et assouplissements.

2^e séance :

- **Échauffement** : 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance** :
30' en continu à 60 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
25 à 27' à 60 % de sa PMA
- **Retour au calme** :
footing léger avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

SEMAINE 3

1^{re} séance :

- **Échauffement :** 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance :**
30' en continu à 70 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
25 à 27' à 70 % de sa PMA
2' à 80 % de sa PMA
- **Retour au calme :**
footing léger avec étirements et assouplissements.

2^e séance :

- **Échauffement :** 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance :**
45' en continu à 70 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
38 à 40' à 70 % de sa PMA
2' à 80 % de la PMA.
- **Retour au calme :**
footing léger avec étirements et assouplissements.

DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

SEMAINE 4

1^{re} séance :

- **Échauffement :** 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance :**
45' en continu à 80 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
38 à 40' à 80 % de sa PMA
2' à 90 % de la PMA
- **Retour au calme :**
footing léger avec étirements et assouplissements.

2^e séance :

- **Échauffement :** 15 minutes
Travail cardio-vasculaire pour faire monter en douceur le rythme cardiaque jusque 120-130 pulsations/mn.
Éducatifs de course (talons-fesses, pas chassés, montées de genoux etc.) sur deux ou trois répétitions et sur une distance maxi de 25 m.
Terminer l'échauffement avec des étirements actifs des principaux groupes musculaires.
- **Corps de séance :**
60' en continu à 70 % de sa PMA
3 à 5' de montée progressive des pulsations et de sa vitesse de façon à atteindre l'objectif.
53 à 55' à 70 % de sa PMA
2' à 80 % de sa PMA
- **Retour au calme :**
footing léger avec étirements et assouplissements.