

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## 2<sup>e</sup> partie

### Chapitre 1 : Séances types pour un entraînement d'adaptation



*Nous avons vu dans la 1<sup>re</sup> partie du dossier que l'entraînement d'adaptation est la base d'une bonne préparation. Il est recommandé en période de reprise d'une activité physique après une longue interruption, pour les coureurs moyens/débutants qui*

*veulent progresser à leur rythme ou pour les personnes qui veulent garder un bon niveau de condition physique sans objectif de performance particulier.*

**Son objectif :** habituer progressivement l'organisme à un effort plus soutenu.

**Son principe :** alterner effort et contre-effort dans des proportions adaptées à votre potentiel physique ou niveau de forme.

Voici un programme d'entraînement d'adaptation sur 8 semaines qui vous permettra de progresser en retrouvant un niveau de condition physique et, si vous le souhaitez, de passer à une deuxième phase, plus active, de préparation à la course à pied.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 1

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 50 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 3' 30" à 60 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **4<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 3' 30" à 70 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **5<sup>e</sup> exercice (facultatif)**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 60 % PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissements : bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal de 3 à 4 minutes pour tonifier la ceinture abdominale très utile dans la pratique de la course à pied.

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- 15' en continu en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.  
Ce travail peut être réalisé à l'aide d'un cardio-fréquencemètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mn.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 2

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 70 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 3' 30" à 50 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **4<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 3' 30" à 60 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **5<sup>e</sup> exercice (facultatif)**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 70 % PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissements : bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal STATIQUE : 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **15' en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.**  
Ce travail peut-être réalisé avec un cardio-fréquence-mètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mn.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 3

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 70 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 3'30 à 70 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **4<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 3'30 à 60 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **5<sup>e</sup> exercice (facultatif)**  
Effort : 400 m ou 3 minutes à 70 % PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissements : bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal DYNAMIQUE : en supplément pendant 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **15' en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.**  
Ce travail est réalisable avec un cardio-fréquence-mètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mn.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 4

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 300 m ou 2' 30" à 50 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 300 m ou 2' 30" à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 300 m ou 2' 30" à 70 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **4<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 500 m ou 4 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 4 minutes actives (allure footing)
- **5<sup>e</sup> exercice (facultatif)**  
Effort : 600 m ou 5 minutes à 60 % PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissements : bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal STATIQUE : en supplément pendant 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- 20' en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.  
Ce travail est réalisable avec un cardio-fréquence-mètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mn.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 5

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 800 m ou 6 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 1000 m ou 7 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 1000 m ou 7 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 3 minutes actives (allure footing)
- **4<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 1000 m ou 7 minutes à 70 % de la PMA
- **5<sup>e</sup> exercice (facultatif)**  
Effort : 600 m ou 5 minutes à 60 % PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissements : bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal STATIQUE et DYNAMIQUE : en supplément pendant 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **25' en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie**  
Ce travail est réalisable avec un cardio-fréquence sur des données entre 120 et 150 pulsations/minute.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 6

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 1000 m ou 7 minutes à 50 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 1200 m ou 8 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 1200 m ou 8 minutes à 70 % de la PMA  
Récupération : 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **4<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 1500 m ou 9 minutes à 60 % de la PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissement bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal STATIQUE et DYNAMIQUE : en supplément pendant 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- 30' en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.  
Ce travail est réalisable avec cardio-fréquencemètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mn.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.

# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 7

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 1500 m ou 10 minutes à 50 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 2 000 m ou 12 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 2 000 m ou 12 minutes à 70 % de la PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissement bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal STATIQUE et DYNAMIQUE : en supplément pendant 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **35' minutes en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.**  
Ce travail est réalisable avec un cardio-fréquence-mètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mn.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.



# DOSSIER : OPTIMISER VOS PERFORMANCES

## SEMAINE 8

### 1<sup>re</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **1<sup>er</sup> exercice**  
Effort : 2 000 m ou 12 minutes à 60 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **2<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 2 000 m ou 12 minutes à 70 % de la PMA  
Récupération : 100 à 200 m ou 2 minutes actives (allure footing)
- **3<sup>e</sup> exercice**  
Effort : 2 000 m ou 12 minutes à 70 % de la PMA
- **Retour au calme :**  
Récupération active : 3 minutes en footing léger  
Étirements : ischios, jumeaux, adducteurs  
Assouplissements : bassin, épaules
- **Option :**  
Travail abdominal STATIQUE et DYNAMIQUE : en supplément pendant 3 à 4 minutes

### 2<sup>e</sup> séance :

- **Échauffement :**  
10-12' allure footing léger à 140-150 pulsations/mn  
Quelques éducatifs : montées de genoux, talons-fesses, etc.
- **40' en continu, en équilibre de dette et d'apport en oxygène, c'est-à-dire en restant dans la filière aérobie.**  
Ce travail est réalisable avec cardio-fréquence-mètre sur des données entre 120 et 150 pulsations/mne.
- **Retour au calme :**  
15' d'étirements et d'assouplissements.