

## ENTRAINEMENT SPECIFIQUE POUR CARDIO

✓ VOUS DISPOSEZ DE DEUX PROGRAMMES AU CHOIX :

Sur 2 mois : 2 séances par semaine :

	Séance A	Séance B
Semaine 1	Séance 3	Séance 4
Semaine 2	Séance 3	Séance 5
Semaine 3	Séance 5	Séance 3
Semaine 4		Séance 3
Semaine 5	Séance 3	Séance 1
Semaine 6	Séance 4	Séance 1
Semaine 7		Séance 2
Semaine 8	Séance 6	Séance 5

Sur 2 mois : 3 séances par semaine :

	Séance A	Séance B	Séance C
Semaine 1	Séance 3	Séance 4	Séance 3
Semaine 2	Séance 3	Séance 5	Séance 3
Semaine 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6
Semaine 4		Séance 4	
Semaine 5	Séance 1	Séance 3	Séance 6
Semaine 6	Séance 1	Séance 4	Séance 6
Semaine 7	Séance 4	Séance 2	
Semaine 8	Séance 6	Séance 2	Séance 5

✓ INFORMATION CONCERNANT LES SEANCES :

-Vous pouvez faire ce programme à vélo. Cependant il faut diminuer le temps de récupération de 30%.

-Sur un terrain légèrement en pente, produire l'effort sur la monter et de la récupération active lors de la descente.

-Si vous utilisez un rameur. Les exercices sont exactement les mêmes.

✓ COMMENT CONNAITRE SA FC MAX ?

-Pour cela il faut faire le test « demi-cooper ». Idéalement il faut le faire sur une piste d'athlétisme faisant au minimum 400m.

-L'objectif est de parcourir la plus grande distance possible en 6 minutes.

-Avant tout, s'échauffer entre 15 et 20 minutes et ne pas hésiter à faire 3 ou 4 accélérations sur 50 foulées afin de bien se mettre dedans.

-Au départ du test, partez à un rythme soutenu mais surtout pas trop rapide car vous devrez tenir 6 minutes !

-L'idéal est de programmer un bip tous les minutes sur sa montre pour gérer au mieux son allure. Restez à une allure rapide mais encore confortable sur les 3 premières minutes puis accélérer progressivement en vous donnant à fond lors de la dernière minute.

-A la fin des 6 minutes, relevez votre FC (qui sera proche de la FCmax, mais légèrement inférieur) et noter la distance parcourue.

-En même temps pour connaître votre vitesse maximale aérobie (VMA) il suffit de multiplier votre distance par 10.

Ex : 3 tours = 3x400mètres=1,2 km soit 1,2 x 10 = 12 => VMA=12 Km/h

✓ LES SEANCES EN DETAIL :

-La fréquence cardiaque : L'intensité cible pour les séances dites « lactiques » (séances 1 et 2) se situe entre 80 et 90% (plus vers 90%) de la fréquence cardiaque maximal (FCmax). Pour les séances dites « aérobie » (séance 3) l'intensité cible est de 75% à 85% de la FCmax. Enfin pour les séances mixtes (séance 4, 5 et 6), cette intensité cible sera logiquement plus variée entre 75% et 90% de la FCmax

-Faire un échauffement (course, étirement des gros groupes musculaires en dynamique, statique et actif) de 10 minutes environ. Et ensuite terminer avec un retour au calme de 10 minutes avec une course tranquille ou une marche.

**Séance 1 :**

->**Vitesse de course** entre 10 et 17 Km/h selon votre niveau

->**Vitesse de récupération** entre 7 et 10 Km/h

->**Volume total** : 2 à 3 fois le bloc, avec 3 minutes de récupération entre chaque bloc

EFFORT	RECUPETATION
180 SEC.	180 SEC.
180 SEC.	120 SEC.
180 SEC.	60 SEC.

**Séance 2 :**

->**Vitesse de course** entre 10 et 17 Km/h selon votre niveau

->**Vitesse de récupération** entre 7 et 10 Km/h

->**Volume total** : 2 à 3 fois le bloc, avec 3 minutes de récupération entre chaque bloc

EFFORT	RECUPERATION
180 SEC.	180 SEC.
120 SEC.	120 SEC.
60 SEC.	60 SEC.

**Séance 3 :**

->**Vitesse de course** entre 16 Km/h et le maximum proposé par le tapis

->**Vitesse de récupération** entre 7 et 10 Km/h

->**Volume total** : 4 fois le bloc, avec 2 minutes de récupération entre chaque bloc

EFFORT	RECUPERATION
60 SEC.	180 SEC.
40 SEC.	120 SEC.
30 SEC.	90 SEC.
20 SEC.	60 SEC.
10 SEC.	30 SEC.

#### Séance 4 :

->**Vitesse de course** entre 10 et 17 Km/h selon votre niveau

->**Vitesse de récupération** entre 7 et 10 Km/h

->**Volume total** : 2 à 3 fois le bloc, avec 3 minutes de récupération entre chaque bloc

EFFORT	RECUPERATION
180 SEC.	180 SEC.
120 SEC.	120 SEC.
60 SEC.	60 SEC.

#### Séance 5 :

->**Vitesse de course** entre 14 et 20 Km/h

->**Vitesse de récupération** entre 7 et 10 Km/h

->**Volume total** : 4 à 6 fois le bloc, avec 2 minutes de récupération entre chaque bloc

EFFORT	RECUPERATION
60 SEC.	60 SEC.
40 SEC.	40 SEC.
30 SEC.	30 SEC.
20 SEC.	20 SEC.
10 SEC.	10 SEC.

#### Séance 6 :

->**Vitesse de course** entre 14 et 22 Km/h

->**Vitesse de récupération** entre 7 et 10 Km/h

->**Volume de travail** : 4 à 6 fois le bloc, avec 2 minutes de récupération entre chaque bloc

EFFORT	RECUPERATION
60 SEC.	180 SEC.
40 SEC.	120 SEC.
30 SEC.	90 SEC.
20 SEC.	60 SEC.
10 SEC.	30 SEC.