

Endurance – Demi-fond/Fond

Courses en tous sens

Phase préparatoire 1 – bases

Au quotidien

–10 10–14 15–20 20+

Comment? Sollicitations journalières du style: marche, montée d'escaliers, excursion en montagne, etc. Pour les enfants, aller à l'école à pied, jouer en plein air durant les loisirs. De quelques minutes à plusieurs heures.

Pourquoi? Améliorer la capacité aérobie.

Méthode: continue extensive.

Cause toujours

10–14 15–20 20+

Comment? Course continue durant 30 min et plus, à une allure légère qui permet de converser avec son voisin. Pour les enfants, le but est de «courir son âge en minutes». Pour les adultes entraînés, longue sortie d'1h30 et plus.

Pourquoi? Améliorer la capacité aérobie propre à la course et la résistance à la fatigue.

Méthode: continue extensive.

Phase préparatoire 2

Boîte à vitesses

–10 10–14 15–20 20+

Comment? Choisir une boucle de deux kilomètres environ. Effectuer plusieurs tours en visant des chronos différents. Par exemple: 1^{er} tour = 9 min; 2^e tour = 9 min 30; 3^e tour = 8 min 30; 4^e tour = 9 min. L'intensité varie de basse à élevée. L'entraînement a une intensité totale moyenne. Pour les enfants, choisir des circuits de 1 à 2 min autour de l'école

Pourquoi? Développer la capacité aérobie spécifique à la course et le sens du rythme.

Méthode: continue à durée variable.

Course au seuil

15–20 20+

Comment? Course continue de 20 à 30 min, au seuil anaérobie. Choisir une intensité ressentie comme dure, mais qui permet de garder un tempo régulier jusqu'à la fin.

Pourquoi? Améliorer la puissance aérobie spécifique à la course.

Méthode: continue intensive.

Phase compétitive

Contrastes

10–14 15–20 20+

Comment? Alternance de séquences très rapides et de course légère. Exemples: 1 min très rapide, 1 min footing. Idem avec des séquences de 2 min ou sous forme de pyramide montante ou descendante. L'intensité des parties rapides est plus élevée que celle de la compétition. Les pauses doivent permettre de tenir ce tempo élevé.

Pourquoi? Améliorer la puissance aérobie spécifique à la course.

Méthode: par intervalles extensive.

Répétition générale

15–20 20+

Comment? Quatre à dix courses sur piste, entrecoupées de pauses actives (léger footing) ou passives. Exemples:

■ 6 × 400 m allure de compétition pour le 1500 m, avec 1 min de pause.

■ 2 séries de 3 × 1000 m allure de compétition pour le 5000 m, avec 1 min de pause entre les répétitions et 6 min entre les séries.

Choisir les distances et les temps de pause qui permettent de tenir le tempo voulu (base: le chrono visé sur la distance de prédilection).

Pourquoi? Améliorer la puissance anaérobie.

Méthode: par intervalles intensive.