

## CONSEILS D'ENTRAINEMENT

<p style="text-align: center;"><b>POUR CONSOMMER DES GRAISSES IL FAUT COURIR 30' à 45' à UNE FAIBLE ALLURE</b></p> <p>Entre 50% et 70% de sa VMA</p>	<p style="text-align: center;"><b>POUR BIEN RECUPERER ET DIMINUER LES COURBATURES, il faut poursuivre par une activité à faible intensité</b></p> <p>La récupération doit être active : marche, course lente Ainsi, le sang circule mieux et évacue plus rapidement l'<b>acide lactique</b> (déchet produit par le muscle lors d'efforts intenses et responsable des crampes, courbatures,..)</p>
<p style="text-align: center;"><b>POUR ETRE EN FORME, IL FAUT ALTERNER L'INTENSITE DES EXERCICES</b></p> <p>chaque semaine, réaliser au moins : une séquence longue à 70%-80% de sa VMA et une séquence courte à 85%-110% de sa VMA</p>	

*Rappel ...*

<b>Effort en ENDURANCE</b>	Vitesse < 80% VMA	Pulsations cardiaques < 160p/mn	En sueur et peu fatigué
<b>Effort en RESISTANCE</b>	Vitesse > 85% VMA	Pulsations cardiaques > 160p/mn	Douleur dans les jambes (lactique)
<b>Effort en VITESSE</b>	Vitesse MAXIMALE, durée < 15"	Pulsations cardiaques < 130p/mn	

## COMMENT S'ENTRAINER SELON L'OBJECTIF CHOISI...

---

<p>OBJECTIF N°1</p> <p>« accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances »</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Course à une allure optimale tolérant un intervalle de 2 km/h en intercalant des exercices fractionnés de 3' à 6' entre 90% et 110% de sa VMA</li></ul>
<p>OBJECTIF N°2</p> <p>« développer un état de santé de façon continue » amélioration des qualités physiologiques</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Course de 30' avec 10 à 15' d'efforts compris entre 85% et 110% de sa VMA</li><li>• <i>principe</i> : des efforts fractionnés proches de la VMA avec des récupérations incomplètes améliorent la capacité de l'organisme à utiliser de l'oxygène</li></ul>
<p>OBJECTIF N°3</p> <p>« rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids »</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche rapide ou course entre 5 et 7 km/h sur terrain plat pendant 40' (effort non maximal) &lt; 60% VMA</li><li>• <i>principe</i> : l'énergie provient du glucose stocké sous forme de lipides dans le tissu adipeux</li></ul>