



Circuit training court, prépa Fitness Test «30-15 »

Objectif :

- Développement cardio-ventilatoire (fractionné)

Attention il faut avoir minimum 3 semaines de reprise pour passer à cette séance.

Bloc 1 : 15''-15'' ligne droite pendant 7 minutes

14 répétitions de 15' secondes de course, enchaîné avec 15 secondes de marche :

Travail sur distance mesurable :

Vitesse de course correspondante pour ce travail correspond à une vitesse 110% de sa Vitesse Maximal Aérobie.

Pour s'évaluer on propose de travailler à une VMA de 15 kilomètres par heure.

Soit à 110% = 16,5 km ce qui correspond à 68 mètres en 15 secondes.

A partir de ce repère de distance vous essayer de maintenir votre vitesse.

Faite des allers-retours sur la même distance pour voir votre évolution (maintien de la distance, réduction, au contraire facilité) à vous d'adapter :

-Si c'est trop difficile vous la réduisez (commencez par 5 mètres)

-Si c'est trop facile vous l'augmenté (commencez par 5 mètres)

Vous devez finir le bloc en étant très fortement essoufflés et bien entamé (en terme de fatigue général).

Le rythme cardiaque doit être élevé suivant vos caractéristiques entre 155 Battements Par Minute (les plus âgés) et 185 BPM (pour les plus jeunes), l'essoufflement doit être assez important à très important.

Ou Travail sur distance non mesurable (repère au ressenti) :

Vous courrez à vos sensations, essayer de faire une certaine distance à une allure comprise entre le sprint (sans être en intensité maximal) et la course très soutenu ça correspond au repère de vitesse sur 400 mètres.

Prenez un repère au sol, démarrer votre chronomètre en mettant que votre démarrage en course, à 15 seconde arrêtez-vous et évaluer la distance parcours, prenez 15 secondes de récupération et essayer de la refaire dans l'autre sens et d'enchaîner les répétitions.

Récupération en footing ou marche entre de 3 à 5 minutes après le bloc, pensez bien à boire.

Bloc 2 : 30''-30'' ligne droite pendant 8 minutes :

8 répétitions de 30 secondes de course, enchaîné avec 30 secondes de marche :

Travail en ligne droite :

Vitesse de course correspondante pour ce travail correspond à une vitesse autour de 100% de sa Vitesse Maximal Aérobie.

Pour s'évaluer on propose de travailler à une VMA de 15 kilomètres par heure.

100% correspond pour 15 kilomètres heures à une distance de 125 mètres.

Récupération en footing ou marche entre de 3 à 5 minutes.

Bloc 3 : préparation spécifique à l'allure cible du au test en 30''-15''.

Travail 4 minutes 30 (6 répétitions)

Repérer une distance de 40 mètres (déterminer les extrémités).

Courir en aller-retour sur 40 mètres pendant 30 secondes à la vitesse de votre palier cible (voir ci-dessous)

Lorsque vous êtes à 30 secondes marchez pendant 15 secondes jusqu'à l'extrémité la plus proche en terme de distance de vous et préparer pour repartir.

Voici des exemples suivant votre profil :

Délégation nationale

Palier recommandé pour les féminines <30 ans: Palier 11.

→ 108 mètres = 1 aller-retour et 28 mètres, finir la longueur en marchant

Palier recommandé pour les féminines 30 à 49 ans: Palier 10.

→ 104 mètres : 1 aller- retour et 24 mètres, finir la longueur en marchant

Palier recommandé pour les féminines 50 ans à plus : Palier 9

→ 100 mètres = 1 aller-retour et demi, faire le demi terrain restant en marchant.

Palier recommandé pour les masculins <30 ans: Palier 13

→ 116 mètres : 1 aller – retour et 36 mètres, finir la longueur en marchant

Palier recommandé pour les masculins 30 à 49 an: Palier 12

→ 112 mètres= 1 aller –retour et 32 mètres, finir la longueur en marchant

Palier recommandé pour les masculins 50 ans à plus : Palier 11

→ 108 mètres = 1 aller-retour et 28 mètres, finir la longueur en marchant

JA T1 ou T2 désigné sur la région :

Palier recommandé pour les féminines <30 ans: Palier 9.

→ 100 mètres = 1 aller-retour et demi, faire le demi terrain restant en marchant.

Palier recommandé pour les féminines 30 à 49 ans: Palier 8.

→ 96 mètres = 1 aller-retour et demi, revenir sur ces pas en marchant.

Palier recommandé pour les féminines 50 ans à plus : Palier 7

→ 92 mètres = 1 aller – retour et 12 mètres, revenir à l'extrémité la plus proche

Palier recommandé pour les masculins <30 ans: Palier 11

→ 108 mètres = 1 aller-retour et 28 mètres, finir la longueur en marchant

Palier recommandé pour les masculins 30 à 49 an: Palier 10

→ 104 mètres : 1 aller- retour et 24 mètres, finir la longueur en marchant

Palier recommandé pour les masculins 50 ans à plus : Palier 9

→ 100 mètres = 1 aller-retour et demi, faire le demi terrain restant en marchant.