



Fabien Carassou
Coaching sportif - préparation physique

ALLURES DE COURSE

Zone d'entraînement	Intensité en % de VMA	Intensité en % de FC Max	Effet physiologique	Temps théorique possible de maintien dans la zone	Sensation correspondante
Endurance Fondamentale (End Fond)	50 à 70% de VMA	65 à 80% de Fcmax	Permettre l'adaptation de l'organisme aux efforts de longue durée.	plusieurs heures	Etre à l'aise, "facile". Discussion possible. Sentir que l'on transpire. Aisance respiratoire.
Endurance Active (End Act)	71 à 83% de VMA	80 à 90% de Fcmax	Développement de la capacité à maintenir des efforts.	1h à 2h	Impression de footing rapide pdt lequel on se sent "vite". Pas de longues discussions possibles, seulement quelques paroles ponctuelles. Aller plus vite deviendrait "douloureux".
Seuil	84 à 88% de VMA	90 à 95% de Fcmax	Habituer son organisme à courir en ayant une production plus importante d'acide lactique. Objectif="repousser" le seuil.	30min à 1h	Allure où l'exercice devient subitement plus difficile. Augmentation de la concentration de l'Acide Lactique =sensation de douleur apparaît
Vitesse Maximale Aérobie (VMA)	89 à 120% de VMA	supérieure à 95% de Fcmax	Augmenter la capacité maximale des muscles à utiliser l'oxygène inspiré.	quelques minutes (variable en fonction de la vitesse)	On ne parle plus, on est concentré sur son placement en course. Allure rapide. Sentir que l'on court en "puissance".