***L’entrainement « malin » JAMES®***

 ***Julie Deferiere. & Eddy Kuypers JAMES® club 2023©***

1. ***La Fréquence Cardiaque maximale :***

***peut est déterminée de deux manière***

***soit par un calcul (c’est moins précis)***

* ***FCmax dames = 226 moins l’âge***
* ***FCmax hommes = 220 moins âge***

***soit par un test sur le terrain (c’est très précis)***

***un effort progressif et maximal détermine ce maximum cardiaque.***

1. ***Les 3 zones :***

*(3 intensités, 3 vitesses, 3 allures) :*

* **La Zone Verte ( 60 à 80% de la FCmax ) = représente 80% du temps total d’entrainement d’une semaine**
* **La Zone Orange ( 80 à 90% de la FCmax ) = 15% du temps total**

* **La Zone Rouge ( 90 à 100% de la FCmax ) = 5% du temps total**

*Répartition des 3 zones pendant une semaine ou un mois d’entrainement.*

1. ***Détail des 3 zones :***



**Zone verte : se freiner**

* **Améliore la souplesse des parois du cœur**
* **Pour un meilleur remplissage**
* **Diminution des pulsations au repos**
* **Diminution des puls pour une même allure**
* **S’habituer à des efforts légers dans la durée**
* **Brûler les graisses !!**

**Il faut passer 80% du temps d’entrainement dans cette zone pour avoir les effets indiqués plus haut !!**

**Zones orange : l’allure plaisir**

* **Allure naturelle, souvent c’est l’allure de course !!**
* **Apprendre et ensuite soutenir, maintenir les allures de course**
* **S’habituer à courir aux allures spécifiques**
* **Brûler du sucre (glycogène) !!**

**15% seulement du temps dans cette zone !!**

**avec des petites accélérations de 2 à 6 voire 10minutes et ++**

**Zone rouge : dur dur, ça va vite, les pulsations montent !!**

**Exemple, alterner 30sec « vite » avec 30sec « lent » (2 séries de 10)**

* **Allure maximale « aérobie » = courir vite sans sprinter.**
* **Musculation des parois du cœur**
* **Pour une bonne vidange cardiaque,**
* **Amélioration de la Vitesse Maximale Aérobie, la vitesse atteinte quand on consomme son maximum d’oxygène.**

**5% du temps seulement !!! avec des accélérations rapides de 30sec à 2min.**

1. ***Mise en garde !!***

**Mal informés et trop courageux pour leur niveau de course, les coureurs « amateurs » ont souvent tendance à faire trop d’orange et de rouge.**

**Le cœur est alors trop musclé (pas assez de souplesse des parois car pas assez de zone verte). Or les parois d’un cœur se musclent de l’extérieur vers l’intérieur, le cœur perd alors du volume interne et il bat de plus en plus vite au repos ou il bat plus vite pour une même allure de course.**

**Ces coureurs s’épuisent en s’entrainant trop fort. Ils courent pourtant en sachant parler mais on peut parler assez facilement jusqu’à 92% d’intensité, donc dans la zone rouge !!**

**Seul le cardio peut te dire si le cœur est à l’aise … ou pas.**

**Les Kenyans s’entrainement comme cela aussi avec 80% de zone verte … à 16km/h lleur zone verte ☺.**

1. ***Le programme « idéal santé »***

**Il nécessite 3 séances par semaine**

1. **Régénération : 40min à 1h zone verte (70% de la FCmax)**
2. **A. Fractionné court, des distances de 100 à 400/500m ou des durées de 30sec à 2min)**

**ou (A ou B en alternance une semaine sur deux)**

**B. Intervalles longs, des 500 à 1000m ou de 2min à 10min)**

**(A et B à faire en alternance)**

1. **Longue sortie (1h20 à 1h30 et ++)**

***6. Dans le détail :***

1. **Mardi : sortie régénération, pour « fixer » les 2 autres séances**
* **40min à 1h**
* **se freiner, allure tortue !!**
* **(débutant) marcher dans les côtes si besoin !!**
* **= zone verte**
1. **Jeudi :**

**Soit A. Fractionné « court » : 20sec à 2minutes**

* **Doubler à tripler la durée d’un « continu » à l’allure VMA**
* **2 à 3 séries de 6x30sec Vite et 30sec Lent (total : 6 à 9min)**
* **6 à 8x2min Vite et 1min Lent (total : 12 à 16min)**
* **= zone rouge (pas très loin de la FCmax)**

**Soit B. Des intervalles « longs » : 2min à 10/15min**

* **2 séries de 4 à 6 fois 3min « tempo » repos 1min30 et repos séries 3min. (tempo = 85 à 90% de la FCmax)**
* **4 à 6x1000m à 85% de la FCmax**
* **2 à 3x10min à 80% de la FCmax**
* **= zone orange**
1. **Dimanche :**

**Longue sortie zone verte 1h30 à 2h30 …**

**En alternance avec une sortie moyenne 1h à 1h30.**

**Eventuellement : avec 1 ou 2 côtes ou « finir vite » 10 à 20min.**

1. **Pour compléter : musculation des jambes et SOUPLESSE à chaque séance.**
2. **Planification pour un objectif du 10km marathon (10/12 semaines)**
3. **4/5 semaines « vert et rouge »**
4. **1 semaine repos relatif**
5. **4/5 semaines « vert et orange »**
6. **1/2 semaine « affutage » (la moitié du volume MAIS même intensité)**
7. **la compétition : en orange et rouge**

**ATTENTION :**

**trop d’orange et de rouge = surfatigue insidieuse, crampes, blessures, …**

 **Souvent une progression rapide au début puis la régression des performances et / ou un burnout sportif.**

***L’important … c’est la dose !***

***et surtout la régularité de la pratique !***

C’est tout ce que nous voulons vous enseigner au JAMES jogging club.

coachs Julie et Eddy