



# Entraînement Cardiovasculaire

## ✓ M15 – Cat. C & D

### ✓ *Exemples de séances d'entraînement Intermittent*

#### **Exercice intermittent n° 1**

- 5 minutes de course à allure modérée
- **8 à 16 courses de 60 secondes à la vitesse maximale aérobie obtenue lors du test navette (cf tableau de correspondance des distances à parcourir) séparées par 75 secondes de récupération en marche active**
- 5 minutes de course à allure modérée

#### **Exercice intermittent n° 2**

- 5 minutes de course à allure modérée
- **3 blocs de 10 minutes de courses de 30 secondes à la vitesse maximale aérobie obtenue lors du test navette (cf tableau de correspondance des distances à parcourir) séparées par 30 secondes de récupération à 50% de VMA - 2 à 3 minutes de récupération passive entre deux blocs**
- 5 minutes de course à allure modérée



# Entraînement Cardiovasculaire

## ✓ Cat. A & B

### ✓ *Exemple de séances d'intermittent court ou de répétition d'efforts HI*

#### ❑ Exercice intermittent n° 3

- 5 minutes de course à allure modérée
- **3 blocs de 6 minutes de courses de 15 secondes à 120% de la vitesse maximale aérobie obtenue lors du test navette (cf tableau de correspondance des distances à parcourir) séparées par 15 secondes de récupération passive – 4 minutes de récupération passive entre deux blocs**
- 5 minutes de course à allure modérée

#### ❑ Exercice intermittent n° 4

- 5 minutes de course à allure modérée
- **2 à 3 blocs de 12 sprints maximaux sur 20m départ toutes les 20 secondes - 4 minutes de récupération passive entre deux blocs**
- 5 minutes de course à allure modérée



# Entraînement Cardiovasculaire

*Tableau de correspondance des distances à parcourir sur les exercices intermittents n° 1, 2, 3*

VMA (km/h)	VMA (m/s)	Distance à 100% de VMA en 60s (m)	Distance à 100% de VMA en 30s (m)	Distance à 120% de VMA en 15s (m)
9	2.5	150	75	45
9.5	2.6	158	79	48
10	2.8	167	83	50
10.5	2.9	175	88	53
11	3.1	183	92	55
11.5	3.2	192	96	58
12	3.3	200	100	60
12.5	3.5	208	104	63
13	3.6	217	108	65
13.5	3.8	225	113	68
14	3.9	233	117	70
14.5	4.0	242	121	73
15	4.2	250	125	75
15.5	4.3	258	129	78
16	4.4	267	133	80
16.5	4.6	275	138	83
17	4.7	283	142	85
17.5	4.9	292	146	88
18	5.0	300	150	90
18.5	5.1	308	154	93
19	5.3	317	158	95