

Séances Types Z4 : 3x(12min Z4/6min Z2) voire 4x(15minZ4/6minZ2)

- Réalisées au stade après un échauffement convenable de 10 à 20 minutes en Z1/Z2, suivi de PPG et/ou qqs lignes droites.
- RR - Récupération Z1
 - Vraiment très facile, tourner les jambes pour améliorer circulation et respiration
 - RPE 4/5
- ER EnduranceRun Z2
 - L'intensité la plus fréquente, allure permettant de courir « *pour toujours* »
 - RPE 5/6
 - Indispensable : ne pas basculer en Z3 ce qui couterait bien trop d'énergie dont le coureur aura besoin par la suite.
- **TR Seuil ou TempoRun Z4**
 - Séance déterminante pour rendre le coureur plus rapide et plus résistant.
 - L'allure et l'intensité de ce type de séance sont ardues, le coureur devant se situer juste en dessous de son seuil lactate, voire au seuil.
 - D'où l'importance du test [FTP 20min](#) qui permet de définir la Z4 aussi bien en vitesse/allure et donc temps au tour que FC.
 - Améliorent :
 - Le développement des mitochondries ce qui permet d'améliorer l'épuration et l'utilisation des lactates comme carburant, contribuant à augmenter la production d'énergie
 - Le volume plasmatique contribuant à une meilleure maîtrise de la température centrale
 - Point critique = **le temps passé dans la zone.**
 - L'intensité pourrait être trop basse (Z3) si les intervalles sont trop longs, trop nombreux ou avec des temps de récupération trop courts
 - L'intensité pourrait être trop haute (Z5) si les intervalles sont trop courts, avec un volume insuffisant ou des temps de récupération trop longs.
 - RPE 8/9
 - Progressivement il faudra amener les coureurs à allonger le temps passé dans la zone

Coureur	Structure de la séance	Temps total dans la Zone
Débutant	3 * 12 min Recup 6 min	36 min
Intermédiaire	4 * 12 min Recup 6 min	48 min
Avancé	4 * 15 min Recup 6 min	60 min

- Ne pas hésiter à effectuer le premier intervalle au bas de la Z4 (mais pas en Z3) afin de pouvoir terminer la séance, éventuellement réduire d'un tour l'intervalle (environ 2 minutes) afin de maintenir une structure à 3 ou 4 intervalles, plutôt que supprimer un intervalle.
- Pas d'intérêt à accélérer si c'est pour réduire le nombre de tours et le temps passé dans la zone.