

Dans le planning général Séance proposée pendant 4 semaines d'affilée : si vous souhaitez développer cette adaptation :

- 3 à 4 participations est le minimum
- 5 à 6 participations est idéal
- Au-delà c'est contreproductif avec un risque de fatigue inutile et de blessures

La séance en Zone 5

- Séance détestée par tous les coureurs de longues distances
- Améliore :
 - Le volume d'éjection cardiaque et donc la VO_2 max
 - Le volume plasmatique contribuant à une meilleure maîtrise de la température centrale
 - La capillarisation musculaire favorisant le débit sanguin et donc la perfusion musculaire
- **Point critique** = le temps passé dans la zone : Supérieur à 10 min à 90% VO_2 d'après les travaux de Véronique Billat (1^{er} à la Sierre Zinal en 1982)
- **Ressenti de l'effort** sur une échelle de 1 à 10 = **9/10**
- En cote pour atteindre plus facilement la Z5 sans trop de contraintes musculo-tendineuses

Coureur	Structure de la séance	Temps total	Objectif de Temps dans la Z5
Débutant Reprise	(6 * 1 min Montée- Récupération active en descente) Récupération 2 min (6 * 1 min Montée-Récupération active en descente)	12 min	> à 6 minutes
Intermédiaire Avancé	Idem mais en augmentant le temps de montée de 1min à 1min30	18 min	> à 9 minutes

D'un point de vue pratique la première séance (Z5 apprentissage) va servir à caler distance et effort

- Balisages de la montée : Vous disposez de marques au sol dans la montée : calcul de la distance théorique parcourue en 1 minute à 90% de la VMA en tenant compte du facteur de correction de la pente. Ex 14/1 : VMA à 14 km/h pour une durée de 1 min.
- Vous choisissez une marque, effectuez une première montée, Ressenti de l'effort 9/10
- En haut Vérification de la Fréquence Cardiaque et du temps de montée pour ajuster effort et distance.
- Vous descendez et remontez 6 fois avec vérification du temps et de la FC en haut.
- Récupération 2 minutes
- Nouvelle série de 6 Montées - Descentes

Critères de réussite de la séance

- Pour la 1ere séance l'objectif est de bien appréhender l'effort demandé et de pouvoir le répéter pendant les 2 séries sans perte trop significative de vitesse au cours des montées
- Pour les séances suivantes :
 - Régularité des temps de montées
 - Régularité des FC en Zone 5
 - Temps passé dans la Z5 en augmentation au-delà de 6 min voire 9 et plus pour les plus aguerris

