

06/01	08/01	13/01	15/01	20/01	22/01	27/01	29/02	03/02
VMA 1	VMA2	VMA3	Galette	VMA4	VMA5	VMA6	VMA7	VMA8

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
- Adaptation la moins spécifique pour les longues distances, ce qui explique sa planification aussi loin des courses à préparer.
- Améliore :
  - Le volume d'éjection cardiaque et donc la VO<sub>2</sub> 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<sub>2</sub> d'après les travaux de Véronique Billat (1<sup>er</sup> à la Sierre Zinal en 1982) et non l'intensité absolue. Il est plus profitable de durer que de devoir réduire le nombre de répétitions en allant trop vite sur les premières répétitions.
- **Ressenti de l'effort** sur une échelle de 1 à 10 = **9/10**
- A plat pour des raisons d'éclairage et car la durée n'est pas compatible avec la longueur de la côte éclairée.
- **L'indicateur à suivre est la vitesse et non la FC**, sur des durées courtes la FC n'a pas le temps de monter, elle n'est donc pas pertinente pour évaluer l'intensité de l'effort. D'où l'importance de bien connaître sa zone de travail Z5 en vitesse.
- Entre les efforts à Z5, il est nécessaire de continuer à courir en Z2 pour éviter une baisse trop importante de la FC mais aussi pour favoriser le recyclage de l'acide lactique en carburant.

Coureur	Structure de la séance	Temps total Haute intensité	Objectif de Temps dans la Z5
Débutant Reprise	5 *(1 min30 Z5 - Récupération active 1min30 en Z2) Récupération 3 min 5 *(1 min30 Z5 - Récupération active 1min30 en Z2)	15 min	> à 12 minutes
Intermédiaire Avancé	6 *(1 min30 Z5 - Récupération active 1min30 en Z2) Récupération 3 min 6 *(1 min30 Z5 - Récupération active 1min30 en Z2)	18 min	> à 15minutes

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

- Balisages de la distance :
  - VMA <14 km/h :  $\frac{3}{4}$  de tour Z5 et  $\frac{1}{4}$  tour de récupération Z2
  - VMA >14 km/h : 1 tour Z5 et un  $\frac{1}{4}$  tour de récupération Z2
- Vous choisissez une option, effectuez un premier run, Ressenti de l'effort 9/10
- A la fin de la Z5 : vérifiez le temps et votre ressenti pour ajuster distance et effort. La FC du 1<sup>er</sup> run va être plus basse que celle des suivants.
- Finir la Z2 et recommencez 4 ou 5 fois avec vérification du temps et de la FC.
- Récupération 3 minutes
- Nouvelle série de 5 à 6 runs de (1min30Z5/1min30 Z2)

### Critères de réussite de la séance

- Pour la 1<sup>re</sup> 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 runs
- Pour les séances suivantes :
  - Régularité des **temps** en Z5 sur la distance définie
  - Régularité des FC en Zone 5 (pas de dérive cardiaque sur les derniers runs)

- o Temps passé dans la Z5 (en vitesse et non FC) en augmentation au-delà de 12 min voire 15 et plus pour les plus aguerris

**Pour les plus joueurs et déjà aguerris aux exercices de VMA : Stratégie « Peak and Fade »**

- Il y a 2 stratégies possibles pour réaliser les runs de VMA :
  - o **Classique** : accélération progressive jusqu'à VMA (environ 1/4-1/3 distance de la distance – 20-30 sec puis maintien sous contrôle)
  - o **Peak and Fade** : accélération forte (>VMA) sur les premières dizaines de mètres – revenir à VMA et tenir, ...
- La 2ieme stratégie est à la fois plus éprouvante et plus efficace car elle conduit à un temps passé dans la Z5 proportionnellement plus élevé que la stratégie classique, et donc un stimulus d'adaptation plus important.

Pour rappel si vous avez bien compléter vos Métriques dans Nolio (FTP\_Seuil = Vitesse au seuil) votre Z5 allure/vitesse est définie, le temps passé dans la zone apparaîtra automatiquement dans l'analyse de votre séance. La vitesse/allure en Z5 vous permet de faire votre calcul du temps au tour ou au 1/4 de tour.

Pour le coureur dont les performances sont données dans le tableau ci-dessous, il devrait effectuer 1/4 de tour en Z5 / 1/4 de tour en Z2 (car VMA <14 km/h)

1/4 de tour d'un stade de 390m \* 3/4 = 290m à effectuer à une vitesse de 12Km/H ou une allure de 5min/Km = 87 secondes

Il devrait donc enchaîner des efforts de 1min25-1min30 pour 1/4 tour de piste.

Paramétrage des Zones de Travail en Fréquences Cardiaques et en Vitesses																				
Saisir votre Fréquence cardiaque maximale	ici ->	175	Fréquence cardiaque la plus élevée mesurée lors d'un test de VMA																	
Saisir votre Fréquence cardiaque de repos	ici ->	48	Moyenne de plusieurs mesures de FC au réveil avant de poser le pied par terre, ou d'enregistrements nocturnes																	
Saisir votre VMA	ici ->	13,8	Vitesse Maximale aérobie mesurée lors d'un test de terrain (6 minutes d'effort maximal en plat par ex)																	
Saisir votre FC au seuil	ici ->	155	Fréquence cardiaque stable observée lors d'un 10K en plat ou calculée à partir d'un test FTP																	
Saisir votre vitesse au seuil	ici ->	11,5	Vitesse moyenne observée lors d'un 10K en plat ou calculée à partir d'un test FTP																	
		FCMax	175	FC de Repos	48	VMA	13,8	FC au seuil	155	Vitesse Seuil	11,5									
		en % FCM	FC en bpm	en %FCR	FC de Réserve	en % VMA	Vitesse en Km/h	en % FC 24	FC en bpm	0	Vitesse en Km/h									
Récupération	Z1	50	88	50	112	50	6,9	60	93	60	6,9									
Endurance Fondamentale	Z2	71	124	61	125	65	9,0	80	124	72	8,3									
Steady State - Pacing	Z3	79	138	71	138	74	10,2	90	140	91	10,5									
Seuil	Z4	88	154	83	153	84	11,6	99	153	97	11,2									
VMA	Z5	93	163	93	166	90	12,4	105	163	102	11,7									

Les zones de travail ainsi définies seront à paramétrer dans vos cardio-GPS.  
 Ces zones de travail seront à confronter à la pratique, à votre ressenti à l'effort ou encore aux résultats d'un test FTP-Seuil  
 N'hésitez pas à demander si vous avez des soucis de paramétrage, ou des besoins pour l'analyse des données enregistrées par vos cardio-GPS