

FICHE PRATIQUE – Comprendre les bases de l'entraînement

FCM – Fréquence Cardiaque Maximale

- 👉 Définition :
Le nombre maximum de battements du cœur par minute.
- 👉 À quoi ça sert ?
- Déterminer ses zones d'entraînement
- Adapter l'intensité des séances
- 👉 Repère :
 $FCM \approx 220 - \text{âge}$ (estimation simple et suivant le sportif d'expérience ou non)
- ✅ Exemple : travailler à 70%, 80% ou 90% de sa FCM selon l'objectif

VMA – Vitesse Maximale Aérobie

- 👉 Définition :
C'est la vitesse maximale que l'on peut tenir en utilisant au maximum l'oxygène.
- 👉 À quoi ça sert ?
- Travailler sa vitesse
- Améliorer ses performances globales
- 👉 Concrètement :
- Efforts courts (30 sec à 3 min)
- Intensité élevée
- ✅ Exemple : 10 x 200 m rapide avec récupération

FICHE PRATIQUE – Comprendre les bases de l'entraînement

Le Seuil (allure seuil)

- 👉 Définition :
Allure soutenue mais contrôlée, que l'on peut tenir longtemps.
- 👉 Sensations :
- Respiration accélérée mais maîtrisée
- On peut parler par phrases courtes
- 👉 À quoi ça sert ?
- Améliorer l'endurance à allure rapide
- Retarder la fatigue

🌿 Endurance fondamentale

- 👉 Définition :
Allure confortable avec aisance respiratoire.
- 👉 Sensations :
- On peut parler facilement
- Effort peu fatigant
- 👉 À quoi ça sert ?
- Construire la base physique
- Favoriser la récupération

FICHE PRATIQUE – Comprendre les bases de l'entraînement

PPG – Préparation Physique Générale

- 👉 Définition :
Ensemble d'exercices pour renforcer le corps.
- 👉 À quoi ça sert ?
- Prévenir les blessures
- Améliorer la posture et la puissance
- 👉 Exercices types :
- Gainage
- Squats
- Fentes
- Sauts
- ✅ À intégrer 1 à 2 fois par semaine

Des séances de PPG sont désormais disponibles dans votre catégorie.

Retrouvez-les au et profitez-en pour améliorer votre condition physique générale et prévenir les blessures.