

<i>Type</i>	<i>Intensité</i>	<i>Description</i>	<i>Récupération</i>	<i>Effet</i>
Endurance fondamentale (EF) Endurance fondamentale longue (EFL)	55%(reprise après arrêt prolongé ou retour après blessure) à 70%-75% de VMA(vitesse maximale aérobie déterminée à partir d'un test de terrain, type Vaussenat ou Mercier)	30 mn à 2h-2h30	Aucune(inclus dans la séance)	Amélioration dans les efforts longs à très longs d'intensité faible à moyenne
Seuil(transition aérobie-anaérobie)	80 à 90% de VMA	2x10mn à 3x15mn (intervalles longs)	5 mn	Soutien au seuil
PMA 1(puissance maximale aérobie)	100 à 110% de VMA	2 séries x 6 répétitions x30sec à 3x10x30sec (intervalles courts)	30 sec entre les répétitions 3mn entre les séries	Amélioration du VO2 max
PMA 2	90 à 100% de VMA	5x3mn à 8x5mn (intervalles moyens)	Égale au temps d'effort	Amélioration du VO2 max
INTERVALLES ANAEROBIES	Vitesse max. sur 1mn	4 à 8x1mn	5mn	Amélioration du système tampon

PROGRAMMATION POSSIBLE A PARTIR DES SEANCES CI-DESSUS

	Nov.- Déc.	Janv.- Fév.		Mars-Avril-Mai	Juin-Juillet	Août-Sept.-Oct.
2 entraînement s/semaine	1 EFL 1 EF	1 PMA 1 EF	Récup. 1 semaine	1 COMPET. 1 EF	1 EFL 1 EF	1 COMPET. 1 EF
3 entraînement s/semaine	1 EFL 1 PMA 1 EF	1 EFL 1 PMA ou Seuil 1 EF	Récup. 1 semaine	1 COMPET (ou 1efl) 2 EF (ou 1ef et 1seuil)	1 EFL 1 PMA 1 EF	1 COMPET (ou 1efl) 2 EF (ou 1ef et 1seuil)

Alain ANTOINE, professeur E.P.S., B.E.E.S. 2ème degré de Course d'Orientation