

ENTRAÎNEMENT COUREUR DE FOND

ENTRAÎNEMENT PAR FRÉQUENCE CARDIAQUE

20KM/0KM 5KM

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM Développement Procédé	65%	70%	75%	77%	78%	80%	81%	85%	86%	88%	90%	92%	94%	95%	96%	100%
		FC max		FC max	FC max		FC max		FC max	FC max		FC max	FC max		FC max	FC max
	ENDURANCE AEROBIE								SEUIL ANAEROBIQUE					P.A. Maximale		
	Continu Court & Long d'intensité Faible & Modéré								Continu Court & Fractionné Long					Interval C.&L.		
	1B		1H		2B		OPT	2H	3B		OPT			3H	4B	4H
220	143	154	165	169	172	176	178	187	189	194	198	202	207	209	211	220
218	142	153	164	168	170	174	177	185	187	192	196	201	205	207	209	218
216	140	151	162	166	168	173	175	184	186	190	194	199	203	205	207	216
214	139	150	161	165	167	171	173	182	184	188	193	197	201	203	205	214
212	138	148	159	163	165	170	172	180	182	187	191	195	199	201	204	212
210	137	147	158	162	164	168	170	179	181	185	189	193	197	200	202	210
208	135	146	156	160	162	166	168	177	179	183	187	191	196	198	200	208
206	134	144	155	159	161	165	167	175	177	181	185	190	194	196	198	206
204	133	143	153	157	159	163	165	173	175	180	184	188	192	194	196	204
202	131	141	152	156	158	162	164	172	174	178	182	186	190	192	194	202
200	130	140	150	154	156	160	162	170	172	176	180	184	188	190	192	200
198	129	139	149	152	154	158	160	168	170	174	178	182	186	188	190	198
196	127	137	147	151	153	157	159	167	169	172	176	180	184	186	188	196
194	126	136	146	149	151	155	157	165	167	171	175	178	182	184	186	194
192	125	134	144	148	150	154	156	163	165	169	173	177	180	182	184	192
190	124	133	143	146	148	152	154	162	163	167	171	175	179	181	182	190
188	122	132	141	145	147	150	152	160	162	165	169	173	177	179	180	188
186	121	130	140	143	145	149	151	158	160	164	167	171	175	177	179	186
184	120	129	138	142	144	147	149	156	158	162	166	169	173	175	177	184
182	118	127	137	140	142	146	147	155	157	160	164	167	171	173	175	182
180	117	126	135	139	140	144	146	153	155	158	162	166	169	171	173	180
178	116	125	134	137	139	142	144	151	153	157	160	164	167	169	171	178
176	114	123	132	136	137	141	143	150	151	155	158	162	165	167	169	176
174	113	122	131	134	136	139	141	148	150	153	157	160	164	165	167	174
172	112	120	129	132	134	138	139	146	148	151	155	158	162	163	165	172
170	111	119	128	131	133	136	138	145	146	150	153	156	160	162	163	170
168	109	118	126	129	131	134	136	143	144	148	151	155	158	160	161	168
166	108	116	125	128	129	133	134	141	143	146	149	153	156	158	159	166
164	107	115	123	126	128	131	133	139	141	144	148	151	154	156	157	164
162	105	113	122	125	126	130	131	138	139	143	146	149	152	154	156	162
160	104	112	120	123	125	128	130	136	138	141	144	147	150	152	154	160
158	103	111	119	122	123	126	128	134	136	139	142	145	149	150	152	158
156	101	109	117	120	122	125	126	133	134	137	140	144	147	148	150	156
154	100	108	116	119	120	123	125	131	132	136	139	142	145	146	148	154
152	99	106	114	117	119	122	123	129	131	134	137	140	143	144	146	152
150	98	105	113	116	117	120	122	128	129	132	135	138	141	143	144	150
148	96	104	111	114	115	118	120	126	127	130	133	136	139	141	142	148
146	95	102	110	112	114	117	118	124	126	128	131	134	137	139	140	146

plusieurs répétitions
peu de repos

VITESSE D'ENTRAINEMENT POUR LES TROIS ZONES D'ENTRAINEMENT						
TEMPS 5K ACTUEL	MOY./K AU 5K 1KM	TEMPS 10K ACTUEL	MOY./K AU 10K 1KM	(65-85% FC max)	(87-92% FC max)	(90-95% FCmax)
				AEROBIC ENDURANCE Easy & Long Run (20 à 60min) (60 à 150min) PACE/K (10km)	LACTATE THRESHOLD Lactate Tempo Run (1000m à 1600m) (3KM à 8KM) PACE/K (10km)	AEROBIC Capacity INTERVALS (400m à 800m) PACE/400m (5km)
15:02	3:00	31:14	3:07	3:44 - 4:22	3:15 - 3:26	1:12
15:24	3:05	31:59	3:12	3:49 - 4:27	3:19 - 3:31	1:14
15:46	3:09	32:46	3:17	3:54 - 4:32	3:24 - 3:36	1:16
15:58	3:12	33:10	3:19	3:56 - 4:34	3:26 - 3:38	1:17
16:10	3:14	33:35	3:22	3:58 - 4:36	3:29 - 3:41	1:18
16:22	3:16	34:01	3:24	4:01 - 4:39	3:31 - 3:44	1:19
16:35	3:19	34:27	3:27	4:04 - 4:42	3:34 - 3:47	1:20
16:48	3:22	34:54	3:29	4:06 - 4:44	3:37 - 3:50	1:21
17:01	3:24	35:21	3:32	4:09 - 4:47	3:40 - 3:53	1:22
17:15	3:27	35:49	3:35	4:12 - 4:50	3:43 - 3:56	1:23
17:29	3:30	36:18	3:38	4:15 - 4:53	3:46 - 3:59	1:24
17:43	3:33	36:48	3:41	4:18 - 4:56	3:49 - 4:02	1:25
17:58	3:36	37:19	3:44	4:21 - 4:59	3:52 - 4:05	1:26
18:13	3:39	37:50	3:47	4:24 - 5:02	3:56 - 4:09	1:27
18:29	3:42	38:23	3:50	4:27 - 5:05	3:59 - 4:13	1:29
18:45	3:45	38:56	3:54	4:31 - 5:09	4:02 - 4:17	1:30
19:01	3:48	39:31	3:57	4:34 - 5:12	4:05 - 4:20	1:31
19:18	3:52	40:06	4:01	4:38 - 5:16	4:09 - 4:24	1:33
19:36	3:55	40:42	4:04	4:41 - 5:19	4:13 - 4:28	1:34
19:54	3:59	41:20	4:08	4:45 - 5:23	4:17 - 4:32	1:36
20:13	4:03	41:59	4:12	4:49 - 5:27	4:21 - 4:37	1:37
20:32	4:06	42:39	4:16	4:53 - 5:31	4:25 - 4:41	1:39
20:52	4:10	43:20	4:20	4:57 - 5:35	4:29 - 4:45	1:40
21:12	4:14	44:03	4:24	5:01 - 5:39	4:34 - 4:50	1:42
21:33	4:19	44:47	4:29	5:06 - 5:44	4:38 - 4:55	1:43
21:55	4:23	45:32	4:33	5:10 - 5:48	4:43 - 5:00	1:45
22:18	4:28	46:19	4:38	5:15 - 5:53	4:48 - 5:05	1:47
22:41	4:32	47:08	4:43	5:20 - 5:58	4:53 - 5:10	1:49
23:06	4:37	47:59	4:48	5:25 - 6:03	4:58 - 5:16	1:51
23:31	4:42	48:51	4:53	5:30 - 6:08	5:04 - 5:22	1:53
23:57	4:47	49:45	4:59	5:35 - 6:13	5:10 - 5:28	1:55
24:24	4:53	50:42	5:04	5:41 - 6:19	5:15 - 5:34	1:57
24:52	4:58	51:40	5:10	5:47 - 6:25	5:21 - 5:40	1:59
25:22	5:04	52:41	5:16	5:53 - 6:31	5:28 - 5:47	2:02
25:52	5:10	53:44	5:22	5:59 - 6:37	5:34 - 5:54	2:04
26:24	5:17	54:50	5:29	6:06 - 6:44	5:41 - 6:01	2:07
26:57	5:23	55:58	5:36	6:13 - 6:51	5:48 - 6:09	2:09
27:31	5:30	57:10	5:43	6:20 - 6:58	5:55 - 6:17	2:12
28:07	5:37	58:24	5:50	6:27 - 7:05	6:03 - 6:25	2:15
28:44	5:45	59:42	5:58	6:35 - 7:13	6:11 - 6:33	2:18
29:24	5:53	01:01:04	6:06	6:43 - 7:21	6:20 - 6:42	2:21
30:05	6:01	01:02:29	6:15	6:52 - 7:30	6:28 - 6:50	2:24