

**Entraînement  
3000m**

Zones d'entraînement						
Zones		% F <sub>cmax</sub>	% VMA	Durée	Sensations	Bénéfices
Z5	VO <sub>2</sub> max	95-100%	95-100%	<5min	Effort maximal, très épuisant, respiration difficile, fatigue musculaire prononcée	Augmente la capacité anaérobie, améliore les performances maximales
Z4	Seuil aéro- /anaérobie	90-95%	85-95%	4-20min	Respiration difficile, fatigue musculaire modérée	Augmente les capacités aérobie et anaérobie, améliore l'endurance à intensité élevée
Z3	Endurance intensive	80-90%	70-85%	10-40min	Respiration facile, légère fatigue musculaire	Améliore la condition physique générale
Z2	Endurance extensive	70-80%	50-70%	>2h	Faible demande musculaire, respiration très facile, peut parler facilement	Améliore l'endurance de base et la capacité de récupération
Z1	Régénération	<70%	<50%	>4h	Respiration très facile, intensité très confortable	Aide à la récupération, peu intéressant pour améliorer la performance

**Seuil ventilatoire 1 (SV1) :**

Situé au milieu de la zone 2, ce seuil correspond à une augmentation de la lactatémie, contrôlée par le pouvoir tampon du sang. Ceci entraîne une augmentation de la production de CO<sub>2</sub> et stimule ainsi la ventilation.

Un travail en SV1 (ou à proximité) permet :

- D'améliorer l'irrigation des fibres musculaires en augmentant la densité de capillaires induisant un meilleur transport de l'oxygène et des substrats,
- Améliorer le potentiel oxydatif par l'augmentation du développement des mitochondries,
- Améliorer la clairance du lactate (plutôt qu'une diminution de sa production).

Le but d'un travail en SV1 est de retarder son arrivée, permettant ainsi de courir à des vitesses plus élevées pour une même intensité physiologique.

**Seuil ventilatoire 2 (SV2) :**

Situé en zone 4, le SV2 survient à partir du moment où le pouvoir tampon du sang est dépassé, ce qui entraîne une diminution du pH sanguin (acidose métabolique). A partir de ce seuil, la lactatémie ainsi que la ventilation augmentent fortement.

Le but de l'entraînement sera de repousser l'arrivée de SV2, pour le rapprocher de VO<sub>2</sub>MAX. Pour ce faire, il est préférable d'alterner des séances d'exercices à SV2 et à VO<sub>2</sub>MAX. Les séances d'entraînement à SV2 correspondent à de l'interval-training moyen et court (haute intensité). A noter qu'une récupération suffisante est indispensable après de telles séances ! Ce type de travail est très éprouvant pour l'organisme, d'un point de vue physiologique et psychologique.

**Entraînement  
3000m**

Semaines	Session 1, intervalles longs au seuil (lundi)	Session 2, intervalles courts maximaux (Jeudi)	Session 3, sortie longue basse intensité (samedi)
1	15' Echauffement, TEST: faire un 3000m, 10' calme	15' Echauf., 4x 5' à 85% VMA, 2'30" récup entre les séries, 10' calme	45' Footing léger en Z2
2	15'E, 20' à 80% VMA, 10' calme	15' E, 2x [5x 60"/60"], 2' récup. 10' calme	45' Footing léger en Z2
3	15' E, 3x 4' 90% VMA, 2min récup., 10' calme	15' E, 10x 100m sprint, 100m récup. footing léger, 10' calme	45' Footing léger en Z2
4	15' E, 4x 6' à 85% VMA, 10' calme	15' E, 2x [6x 40"/40"], 2' récup, 10' calme	50' Footing léger en Z2
5	15'E, 3x 7' à 85% VMA, 10' calme	15' E, 3x [3x(60"/30")], 2' récup, 10' calme	50' Footing léger en Z2
6	15' E, TEST: faire demi-Cooper (6min), ajuster les vitesses en fonction de la nouvelle VMA	15' E, 3x [8x 15"/15"] 1'30 récup, 10' calme	50' Footing léger en Z2
7	15' E, 3x 8' à 85% VMA, 2' récup, 10' calme	15' E, 12x 200m sprint, 30" récup., 10' calme	1h Footing léger en Z2
8	15' E, 3x 9' à 85% VMA, 2' récup, 10' calme	15' E, 10x 45"/20", 10' footing + 10x 30" sprint en montée/ récup. footing dans la descente. 10' calme	1h Footing léger en Z2
9	15' E, 3x 10' à 85% VMA, 2' récup, 10' calme	15' E, 10x 400m en 1:20-1:25/tour pour les garçons, 1:30-35/tour pour les filles. 1' récup. 10' calme	1h Footing léger en Z2
10	15' E, 2x 15' à 85% VMA, 5' récup., 10' calme	>1h footing léger Z2	Pause
11	40' footing léger Z2, intégrer 6x 40"/40" au milieu	Pause ou décrassage	<b>EXAMEN D'ENTREE</b>

' = minute " = seconde	E = Echauffement Récup. = récupération entre les séries
3000m = 7.5 tours	
<b>Filles:</b> temps pour faire 4: 14:25 = 1:55/tour = 4:48/km	<b>Garçons:</b> temps pour faire 4: 11:45 = 1:34/tour = 3:55/km
! Toujours se chauffer 15 min avant de faire des intervalles !	! Toujours effectuer un footing très léger 10-15min après les intervalles pour récupérer !