|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| COURSE EN DUREE | | | | |
| Objectifs | Développer et entretenir sa santé | Perdre du poids | Récupérer d’un effort | Accompagner un objectif sportif | |
| Intérêt physiologique | Augmenter le volume des cavités cardiaques, baisser la fc au repos, améliorer la vascularisation, baisser le taux cholestérol, prévenir les maladies cardio-vasculaires… | Consommer des calories et éliminer des réserves lipidiques. | Utiliser l’acide lactique comme carburant musculaire grâce aux oxydations du cycle de Krebs. | Développer la puissance ou la capacité d’une filière énergétique | |
| Effets attendus | Etre en meilleure forme, mieux dormir, avoir davantage d’énergie, être moins stressé. | Eliminer les graisses par le mouvement. | Mettre en route la pompe cardiaque pour éliminer les déchets lactiques.  Prévenir les blessures. | Etre capable de fournir un effort plus longtemps.  Augmenter le rythme d’un effort donné. | |
| Type de travail | Travail en footing lent, moyen ou rapide selon le niveau d’entraînement. | Alternance de marche et de course.  Footing lent. | Travailler en footing lent.  Rechercher la détente, respirer profondément. | Fractionné d’une durée totale importante.  Fractionné à une vitesse élevée | |
| Intensité du travail | De 50 à 85% de la VMA | 50% à 60% de la VMA si possible | 40% à 50% de la VMA | Proche de la VMA, avec des récupérations,longtemps.  Supérieure à la VMA. | |
| Durée du travail | De 20 minutes à 1 heure | Au moins 30 minutes | De 20 à 30 minutes | Longtemps pour le travail de la capacité.  A un rythme élevé pour la puissance. | |
| Fréquence cardiaque | De **100 à 180** pulsations / minute | Inférieure à **160** pulsations /min | Inférieure à **120** pulsations /min | **180 à 200** pulsations/minute | |