

Tonification / Endurance de force

Méthode Interval Training



Méthode d'entraînement qui **couple un travail cardio-vasculaire d'intensité d'effort élevée, et un travail de musculation d'endurance** (mobiliser des charges légères un grand nombre de fois). En fait, c'est comme si vous faisiez un entraînement de musculation, et une séance de course en même temps

Ce qui me pousse à agir

- Réaliser une **préparation physique globale en peu de temps**



Objectifs visés par cette méthode:

- Permet de favoriser la vascularisation et le renforcement musculaire et de développer simultanément votre puissance aérobie

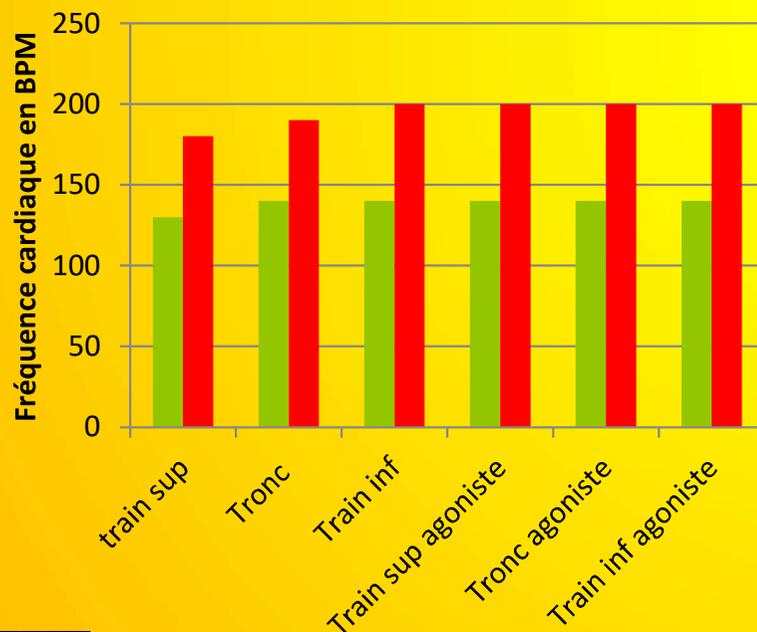


Contrairement aux idées reçues cette méthode ne vise pas à perdre du gras. Les efforts réalisés sont d'intensité élevée, donc l'énergie utilisée provient plus des glucides et de la créatine phosphate que des stocks adipeux exploités lors d'efforts très longs (plus de 30 à 40 minutes) à faible intensité

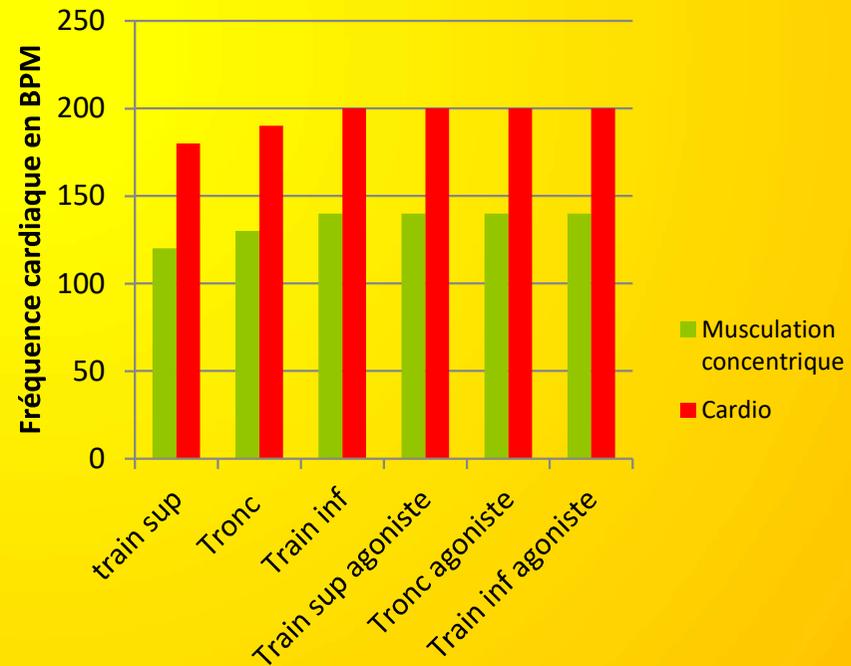


Organisation de la séquence de travail

- Après un échauffement conséquent (7' à 10')
- Alternier 6 X 1'30: 30'' travail d'endurance de force de + 30'' d'effort cardio + 30'' de récupération passive (le temps du changement d'atelier)
- Récupération inter série: 1' à 2'30 Lorsque votre fc est comprise entre 130 et 150 BPM reprendre la 2^{ème} série
- Finir la séance par une phase d'étirement pour chaque groupe musculaire travaillé 



1^{ère} série



2^{ème} série



Organisation de la séquence de travail

Choisir un niveau de difficulté en tenant compte de vos ressources et en privilégiant la qualité:

bleu= facile rouge= moyen noir=difficile

Repères de charges de travail

- ❖ Vitesse assez soutenue et régulière
- ❖ Série= 15 à 25 répétitions
- ❖ 3 à 6 séries
- ❖ 1' de récupération entre séries

Repères pour l'enchaînement d'une série de de travail

- ❖ 1'30: 30''/30''/30 en enchainant exercice « musculation concentrique », exercice « cardio » et récupération
- ❖ BPM entre 180 et 200 lors des 30 '' de travail cardio
- ❖ Rechercher le compromis entre l'atteinte de la FC cible et la qualité d'exécution