

ENDURANCE / 12 à 13 ANS



Mode de locomotion

À pied

Thème de séance

Endurance

Public(s)

12-13 ans

Préconisations générales

Les séances d'endurance occupent la plus grande partie du volume d'entraînement en triathlon. Il est important de respecter les consignes d'intensité proposées. Les séances doivent être réalisées en continu avec peu de récupération. Pour en savoir plus, consultez le chapitre "le développement de l'endurance" dans LES RESSOURCES [en cliquant ici](#).

Informations spécifiques à ce thème de séance

Les séances proposées dans cette fiche ont pour objectif de développer l'endurance.

Préconisations :

1/ Les efforts proposés doivent être réalisés entre 50 et 70 % de VMA, correspondant à une sollicitation cardiaque entre 50 et 75 % de FCMax. A cette intensité, la ventilation est stable et contrôlée ; la conversation est aisée voire très aisée.

2/ Pour éviter la monotonie mais aussi travailler sa proprioception et améliorer sa force à l'appui, il est important de varier les parcours : type de sol (bitume, sentier, pelouse, etc.) et dénivelé (plat, légèrement vallonné à vallonné).

Mots Clés

Aérobic

Endurance

Récupération active

Séance 1

25' de footing à une allure régulière autour de 65 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 2

30' de footing à une allure régulière autour de 65 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 3

30' de footing à une allure progressive entre 60 % et 70 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 4

35' de footing à une allure régulière autour de 65 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 5

35' de footing à une allure progressive entre 60 % et 70 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 6

40' de footing à une allure régulière autour de 65 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 7

40' de footing à une allure progressive entre 60 % et 70 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA

Séance 8

45' de footing à une allure régulière autour de 65 % de VMA

Les 5 premières minutes de mise en route doivent être < 60 % de VMA

Les 5 dernières minutes de retour au calme doivent être < 60 % de VMA