

## PREPARATION PHYSIQUE






### EXERCICES DE PMA

#### DEFINITION DE LA PUISSANCE AEROBIE

Intensité à partir de laquelle on va augmenter, optimiser son potentiel en endurance, sa capacité à maintenir des courses à haute intensité. Elle se travaille à une vitesse comprise entre 90% et 120 % de la VMA (Vitesse Maximale Aérobie).

#### EXERCICES

Exemples de 5 séances, proposées chronologiquement, basées sur le développement de la PMA, avec des allures de courses basées sur un individu possédant 17,5 km/h.

<p align="center"><b>SEANCE n°1</b></p> <p align="center">Puissance Maximale Aérobie</p> <p align="center">90 % VMA</p>	<p align="center">Durée 20'</p>		<p>Courses intermittentes à allure 90 % VMA (15,75 km/h) intervalles 2' / 2'</p> <p>Objectif : Effectuer 525 m en 2'.</p> <p>Récup active (course) de 2'</p> <p>Allure : 60 % VMA (10,5 km/h)</p> <p>Objectif : Effectuer 350 m en 2'.</p> <p>5 répétitions</p>
<p align="center"><b>SEANCE n°2</b></p> <p align="center">Puissance Maximale Aérobie</p> <p align="center">95 % VMA</p>	<p align="center">Durée 20'</p>		<p>Courses intermittentes à allure 95 % VMA (16,6 km/h) intervalles 30'' / 30''</p> <p>Objectif : Effectuer 138 m en 30''.</p> <p>Récup active (course) de 30''</p> <p>Allure : 60 % VMA (10,5 km/h)</p> <p>Objectif : Effectuer 87 m en 30''.</p> <p>20 répétitions</p>
<p align="center"><b>SEANCE n°3</b></p> <p align="center">Puissance Maximale Aérobie</p> <p align="center">100 % VMA</p>	<p align="center">Durée 20'</p>		<p>Courses intermittentes à allure 100 % VMA (17,5 km/h) intervalles 30'' / 30''</p> <p>Objectif : Effectuer 145 m en 30''.</p> <p>Récup active (course) de 30''</p> <p>Allure : 60 % VMA (10,5 km/h)</p> <p>Objectif : Effectuer 87 m en 30''.</p> <p>2 séries de 12 répétitions</p> <p>Récup. passive 6' entre les 2 séries.</p>
<p align="center"><b>SEANCE n°4</b></p> <p align="center">Puissance Maximale Aérobie</p> <p align="center">120 % VMA</p>	<p align="center">Durée 6'</p>		<p>Courses intermittentes à allure 120 % VMA (21 km/h) intervalles 15'' / 15''</p> <p>Objectif : Effectuer 87,5 m en 15''.</p> <p>Récup passive (marche) de 15''</p> <p>1 série de 12 répétitions</p>
<p align="center"><b>SEANCE n°5</b></p> <p align="center">Puissance Maximale Aérobie</p> <p align="center">100 % VMA</p>	<p align="center">Durée 25'</p>		<p>Courses intermittentes à allure 100 % VMA (17,5 km/h) intervalles 15'' / 15''</p> <p>Objectif : Effectuer 73 m en 15''.</p> <p>Récup active (course) de 15''</p> <p>Allure footing : relâcher sa course progressivement</p> <p>2 séries de 15 à 20 répétitions</p> <p>Récup. passive 5' entre les 2 séries.</p>