

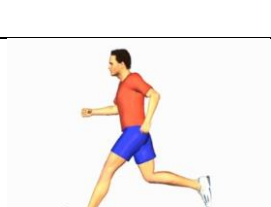
EXERCICES DE PMA

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.

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