

Parcours 16 - Atelier d'entraînement Fartleck – conseils d'entraînement par Mikaël Paséro

	Niveau débutant		Niveau intermédiaire		Niveau confirmé	
Typologie d'exercices	Fractionné court	Fractionné long	Fractionné court	Fractionné long	Fractionné court	Fractionné long
échauffement	20' à 30' de course Z1 ou Z2 + exercices éducatifs : 2 x 30m de montées de genoux, talons-fesses, foulées bondissantes, course en arrière + 2 x 30'' d'accélération progressive avec retour marche ou trot					
exercice	Intermittent 30''/30'' 30'' de course à 90/100% alternée avec 30'' de marche	Pyramide d'effort décroissante avec 4' 3' 2' 1' en Z4 (ou 800/1000m, 800/600m, 500/400m, 300/200m) entrecoupés de 2' de course lente ou marche	Intermittent varié : 1' (ou 200m) à 75%, 15'' (ou 100m) à 100%, 30'' (ou 100m) à 75%, 15'' (ou 100m) à 100% Récupération en footing	Fractionné varié : 15' d'exercice avec 1' à 100%, 1' à 60/70%, 8' à 80% et 5' à 90%	Renforcement /intermittent 30'' chaise contre un mur 20 montées de genoux sur place, 30'' cool, 1' à 90%, 30'' cool, 30'' rapides	Enchaînement côte et spécifique trail : 6 allez/retour de 20'' : 20'' en côte à 100%, 20'' repos, 20'' descente à 100% + 1 tour complet à 75/85%
répétitions	Effectuer 2 séries de 8 répétitions avec 4' de pause entre	Faire 1 à 3 séries avec 3' de marche/course lente entre	2 x 10' avec 4' de pause entre	2 séries avec 5' de footing entre	6 à 10 répétitions avec 1' à 2' de repos entre	1' de pause après la dernière descente, effectuer 1 à 3 tours complets avec 3' de pause
divers	Effectuer une première série avec contrôle, l'objectif étant d'aller le plus vite possible sur 30'' en étant régulier et en tenant chaque série. La 2 ^{ème} série permet de se caler.	Le temps d'effort est décroissant ce qui rend la séance plus ludique	L'effort est entrecoupé de périodes de récupération qui restent assez intenses, cela suppose une bonne connaissance des allures	L'intérêt est de travailler sur des changements de rythme pour surprendre l'organisme et entraîner des adaptations	On couple du renforcement avant la partie intense à proprement parler, essayer d'enchaîner rapidement après l'exercice	On ajoute du travail de renforcement musculaire sous forme de pré fatigue avant la partie plus proche de l'intensité trail
Evolution	Augmenter le nombre de répétitions (2 x 10' à 15') Augmenter le temps d'effort en gardant 30'' de récup : 45'' à 1'30	Augmenter la durée des fractions jusqu'à 10' pour un volume total de travail allant jusqu'à 30'	Diminuer la part de footing par rapport à celle de l'accélération	Augmentation des fractions	Enlever la pause entre l'exercice et la course intense Ajouter des exercices et augmenter les fractions d'effort	Volume, longueur de côte et vitesse à adapter en fonction des objectifs