

Différents types d'entraînements

	Durée	Kilométrage	cadence	Vitesse	FC	Lactates	Compatibilité	Planification	Objectif énergétique	Pause
B1	2 séries de 30' à 15'	15 à 25 km	16 à 18	70 à 75% de la vitesse de référence	145 à 156 bpm	2mmol/l	toutes les séances	toute l'année	Force endurance aérobie fondamentale	
B2	2 séries de 20' à 30'	15 à 20 km	18 à 20	75 à 80% de la vitesse de référence	156 à 170 bpm	2 à 3mmol/l	seulement avec B1	toute l'année	Force endurance aérobie fondamentale	Active de 5' entre les séries
B3	2 séries de 8' à 10'	15 km	22 à 24	81 à 85% de la vitesse de référence	env 180bpm	4 mmol/l	seulement avec B1	préparation de la saison de compétition	Force endurance aérobie élevée	recup active 20'
B4	1 à 2 séries de 10'	15 à 20 km	24 à 32	86 à 90% de la vitesse de référence	> 190bpm	4 à 6 mmol/l	seulement avec B1	préparation des compétitions en période de compétition	transition de la force endurance aérobie vers la force endurance anaérobie lactique	recup active 20'
B5	1 à 2 séries de 90" à 120"	12 à 16 km	compétition	>100% de la vitesse référence	non significatif	non significatif	seulement avec B1	préparation des compétitions en période de compétition	Force endurance anaérobie lactique. Provocation maximale du métabolisme	5' entre les séries, 20' après la dernière série
B6	5 à 10 séries de 10 cps	8 à 20 km	max	max	non significatif	non significatif	seulement avec B1	toute l'année. Préparation des compétitions	force-vitesse anaérobie alactique	5' entre les séries
B7	6 séries de 50 cps	20 km	14 à 16	non significatif	> 180 bpm	4 à 6 mmol/l	seulement avec B1	Musculation spécifique durant la période de préparation	force endurance (accent force), transition aérobie anaérobie	10' entre les séries, 20' après la dernière série