

Les astuces pour un entraînement fractionné efficace

Courir plus vite et mieux ? Un entraînement fractionné régulier, effectué avec soin, permet d'améliorer ses performances.

À quoi ressemble un entraînement fractionné ?

On alterne les phases d'effort et les phases de repos. Vous intégrez ici un certain nombre de courses d'allure rapide à votre circuit de course habituel. Entre les courses rapides, vous trottinez doucement ou vous marchez d'un bon pas.

Conditions pour un entraînement en toute sécurité

L'augmentation soudaine du rythme suppose une certaine expérience de la course à pied, une endurance de base ainsi qu'une bonne santé. Ne vous mettez jamais la pression, veillez à votre bien-être. L'entraînement fractionné est plus intense que la course d'endurance. La récupération est donc très importante. Dans le cas contraire, la performance diminue et le risque de blessure augmente.

Programme d'entraînement

- **Échauffement** : une course d'allure modérée vous permet de réduire le risque de blessure et prépare votre corps à l'effort. Prenez dix à quinze minutes pour vous échauffer.
- **Lieu d'exécution** : commencez par pratiquer l'entraînement fractionné sur du plat, de préférence sur un parcours connu. Les pistes de course et d'athlétisme sont particulièrement adaptées.
- **Fréquence** : commencez par pratiquer un entraînement fractionné par semaine. Les coureurs expérimentés peuvent aussi prévoir deux entraînements fractionnés par semaine.
- **Durée** : en règle générale, 30 minutes maximum.
- **Phase de récupération** : après un entraînement fractionné, le corps a besoin d'une pause d'au moins 24 heures.

Déroulement de la séance

Testez plusieurs intervalles. La récupération doit toujours être plus longue que la phase intensive. N'oubliez pas de courir à allure modérée pendant 1 km, lors de la phase d'échauffement ainsi qu'en fin d'entraînement.

Voici des exemples pour vous aider :

- 400 m ou 1 min de course à allure rapide - 2 min de pause en trottinant (8x)
- 600 m ou 1 min 30 de course à allure rapide - 3 min de pause en trottinant (6x)
- 800 m ou 2 min de course à allure rapide - 3 min de pause en trottinant (5x)

Adaptez toujours votre rythme et le nombre d'intervalles à votre condition physique.



D'autres conseils pour un entraînement de course à pied en toute sécurité sur notre blog :
helsana.ch/entrainement-course-a-pied