

Les astuces pour un entraînement fractionné efficace

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

À quoi ressemble un entraînement fractionné ?

On alterne les phases d'effort et les phases de repos. Vous intégrez un certain nombre de courses d'allure rapide à votre circuit de course habituel. Entre-deux, 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 à 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, à la fois pour vous échauffer 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

