

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE ENDURANCE



Comment déterminer votre fréquence cardiaque maximale ?

Voici 2 formules pour calculer votre FCM :

FCM = 220 - âge | Ex : 40 ans, 220 - 40 = FCM de 180 Bpm

FCM = 208 - 0,7 x âge | Ex : 36 ans, 208 - 0,7 x 36 = FCM de 183 Bpm

Ces deux formules donnent des résultats approximatifs, **un test d'effort encadré par un médecin reste le moyen le plus fiable de déterminer votre FCM ainsi que votre aptitude à la pratique du sport.**

Exemples de séances d'endurance (30 – 60 min)



**Footing
ou marche rapide**



Natation



**Appareils cardio (vélo d'appartement,
tapis de course, rameur, elliptique)**

Échauffement	10 à 15 min d'effort (entre 60 et 65% de la fréquence cardiaque max)
Endurance	20 à 45 min d'effort (entre 65% et 75% de la fréquence cardiaque max)
Fin de l'exercice	5 à 10 min d'étirements légers
Progression	Viser 5 min de plus d'endurance toutes les 2 semaines jusqu'à atteindre 1h.



Corde à sauter + Sac de frappe

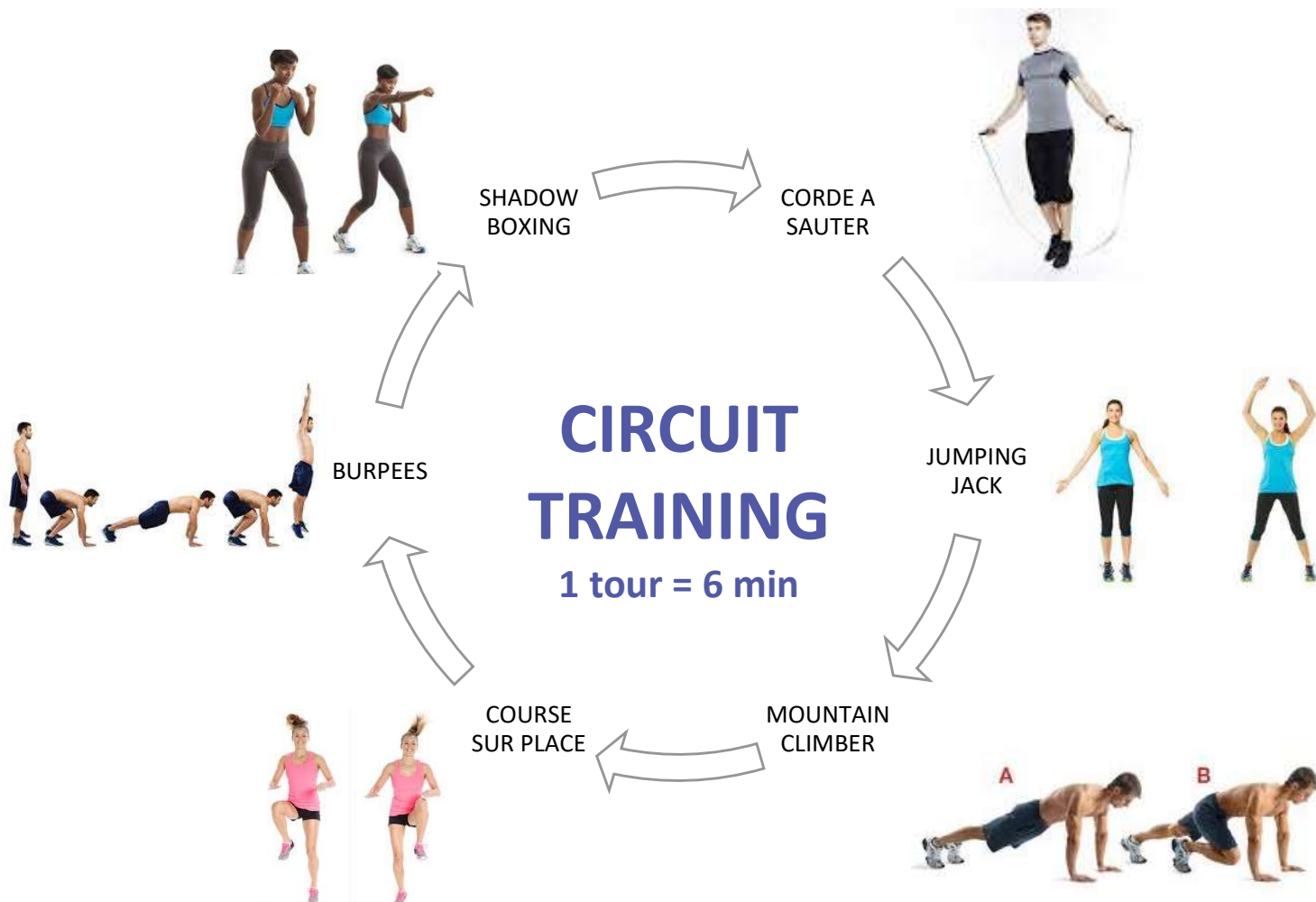
Échauffement	5 à 10 min de corde à sauter (entre 65 et 75% de la fréquence max)
Endurance	1 rounds de 15 minutes de frappes légères
Fin de l'exercice	5 à 10 min de corde à sauter (entre 65 et 75% de la fréquence max) pour la récupération active
Progression	Prolonger le round jusqu'à 20 voire 30 minutes

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE ENDURANCE



Exemple de séance de Crossfit en endurance

Vous pouvez aussi intégrer ce mode d'exercice à votre routine de renforcement musculaire (cross-training).



Échauffement	10 minutes de rameur en endurance fondamentale (entre 65 et 75% de la fréquence max)
Endurance	<ul style="list-style-type: none">• 30s d'effort (FCM-75%)• 30s récupération (FCM-65%) entre les exercices Faire 3 fois le tour du circuit training (65 à 75% de la FCM)
Fin de l'exercice	5 à 10 min de rameur en endurance fondamentale (entre 65 et 75% de la fréquence max) pour la récupération active
Progression	Faire 4 à 6 tours de circuit training

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE **ENDURANCE**



Programme sur 1 SEMAINE pour sportif débutant

PROGRAMME	BLOCS D'EFFORT
Lundi (40 min)	
CROSS TRAINING	Échauffement (10min) + Circuit endurance (15-20min) + Étirements (10min)
Mercredi (30 – 60 min)	
Séance CARDIO	COURSE À PIED / NATATION / MARCHE / VELO / SAC de FRAPPE / APPAREILS CARDIO : vélo d'appartement, tapis de course, rameur, vélo elliptique... (30 min à 1h)
Vendredi ou samedi (40 min)	
Séance CARDIO ou CROSS TRAINING	Idem Lundi ou Mercredi

**Commencer par 2 séances par semaine,
puis 3 en fonction de votre progression.**