

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE FRACTIONNÉ



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 de Fractionné



Footing



Rameur



Sac de frappe

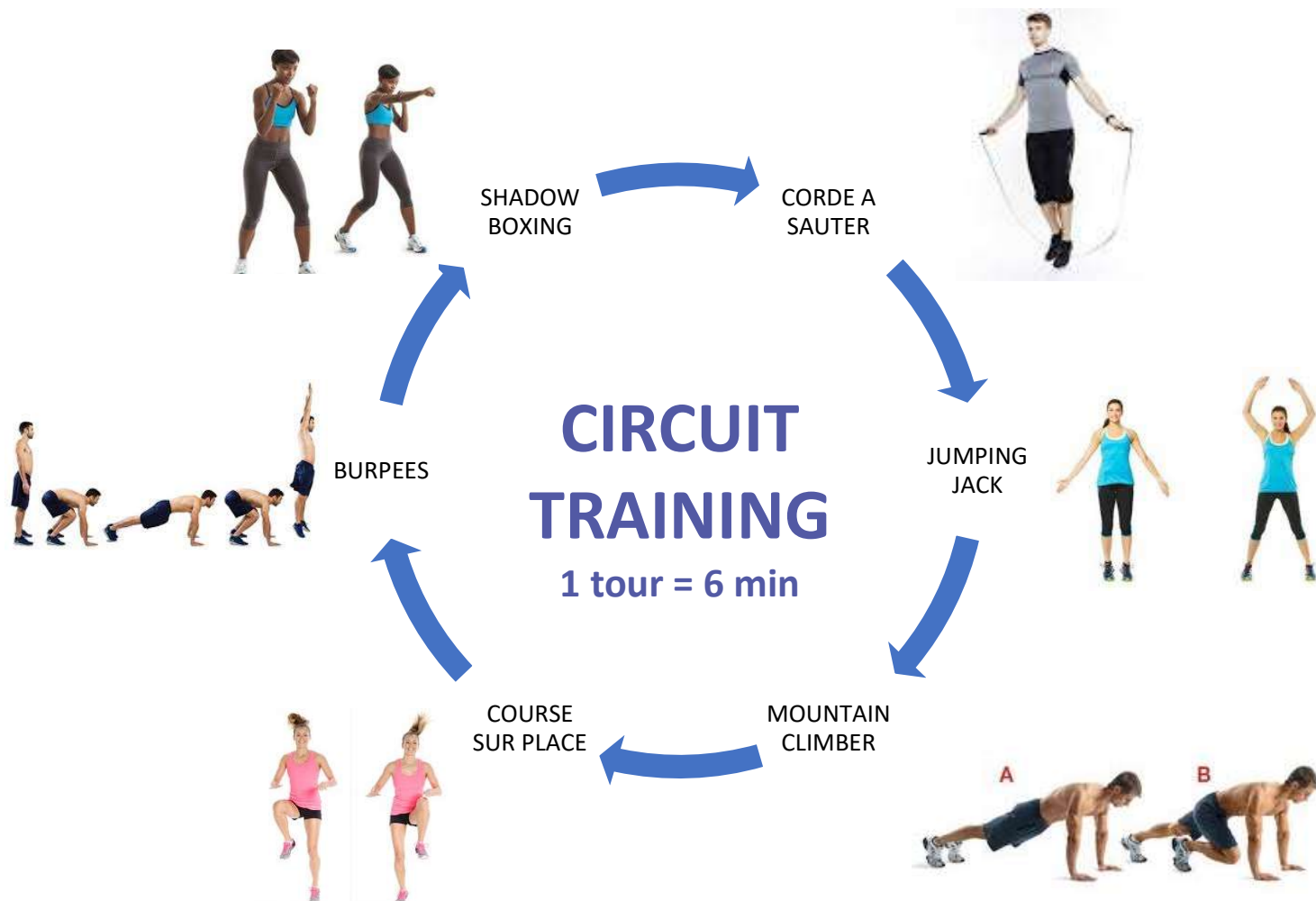
Échauffement	10-15 min en endurance fondamentale (entre 65 et 75% de la fréquence max)		
Fractionné	<p>10 répétitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30s accélération (FCM-85%) • 30s récupération (FCM-75%) <p>Faire 1 fois ce bloc d'effort (10min)</p>	<p>Pyramide descendante : 60s-40s-30s-20s-10s</p> <p>Exemple 3^{ème} répétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30s accélération (FCM-85%) • 30s récupération (FCM-75%) <p>Faire 1 à 3 fois ce bloc d'effort avec récupération active (2min - FCM entre 65 et 75%) entre les blocs (7min)</p>	<p>Un round de 6 répétitions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15s accélération (FCM-85%) • 15s récupération (FCM-75%) <p>Faire 3 rounds avec récupération active (1min) entre les rounds (3min)</p>
Fin de l'exercice	10 à 15 min en endurance fondamentale (entre 65 et 75% de la fréquence max) pour la récupération active		
Progression	faire 2 voire 3 blocs de 10 x 30 sec / 30 sec	faire 4 à 6 blocs d'effort avec 2 min de récupération entre les blocs	faire 4 à 6 blocs d'effort avec 2 min de récupération entre les blocs

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE FRACTIONNÉ



Exemple de séance

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



Échauffement	10-15 min de footing en endurance fondamentale + 1 ou 2 tours de circuit training modérément (entre 65 et 75% de la fréquence max)
Fractionné	<ul style="list-style-type: none">• 30s accélération (FCM-85%)• 30s récupération (FCM-75%) entre les exercices <p>Faire 3 fois le tour du circuit training (75 à 85% de la FCM)</p>
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 FRACTIONNÉ



Programme sur 9 SEMAINES en course à pied

PROGRAMME	BLOCS D'EFFORT		
INITIATION AU FRACTIONNE (3 semaines)			
Semaine 1	Accélération 15s	Récupération 60s	Faire 10x
Semaine 2	Accélération 15s	Récupération 45s	Faire 10x
Semaine 3	Accélération 15s	Récupération 30s	Faire 10x
TEMPS D'EFFORT = TEMPS DE RECUPERATION (3 semaines)			
Semaine 4	Accélération 30s	Récupération 30s	Faire 10x
Semaine 5	Accélération 20s	Récupération 20s	Faire 10x
Semaine 6	Accélération 15s	Récupération 15s	Faire 10x
VARIER LES PLAISIRS (3 semaines)			
Semaine 7	Accélération 15 30 60 30 15	Récupération 15 30 60 30 15	Faire 2 blocs Récupération 2 à 3 min entre chaque
Semaine 8	Accélération 60 45 30 15	Récupération 60 45 30 15	Faire 2 blocs Récupération 2 à 3 min entre chaque
Semaine 9	Accélération 60 40 30 20 10	Récupération 60 40 30 20 10	Faire 2 blocs Récupération 2 à 3 min entre chaque