

Le fractionné

Ça y est, l'hiver est bien là avec ses longues nuits et ses belles averse si typiques de notre région ! Avec ce temps maussade, il est parfois moins évident de se motiver pour de longues sorties alors autant en profiter pour travailler le cardio et la vitesse. Et pour cela, rien de tel que le fractionné, exercice parfois redouté mais qui permet de gagner en puissance, de rendre plus ludique les séances d'entraînement (mais aussi de faciliter la perte de poids) !



En quelques mots, le fractionné consiste en l'alternance de cycles de travail rapides et plus lents sur une séance.

On peut trouver 2 types de fractionné :

- Le fractionné en résistance courte qui multiplie les cycles de travail mais sur de courtes distances (300 m)
- Le fractionné en résistance longue sur de plus longues distances (1 200 m)

Le fractionné, c'est pour qui ?

Le fractionné est déconseillé aux coureurs débutants car il nécessite d'avoir déjà une bonne maîtrise de la course et de ses capacités d'endurance...mais il n'est pas réservé aux champions!

Avant de vous lancer, voici quelques conseils et astuces pour un fractionné réussi :

- Avant tout il faut être muni d'un cardiofréquencemètre et connaître sa VMA

(Vitesse Maximale d'Aérobie), vitesse à laquelle nous utilisons 100 % de notre consommation d'oxygène. Pour estimer votre VMA, vous pouvez faire un test simple : courir le plus rapidement possible pendant 3min et faire le calcul suivant : distance parcourue (en km) x 60/3. Le résultat sera approximatif mais vous permettra malgré tout de voir plus clairement comment vous vous situez.

- Construisez ou suivez un programme en phase avec votre objectif, mais aussi et surtout votre niveau.
- Ne faites pas plus d'une séance par semaine de fractionné.
- Toute séance de fractionné doit commencer par 20min de footing pour se préparer à l'effort et se terminer par 15 min de course lente pour la récupération.
- Ne partez pas trop vite et gérez votre séance de manière progressive afin que votre dernier cycle de travail soit plus rapide que le premier.
- Et surtout pendant les phases de récupération entre 2 accélérations, ne restez pas inactif, courez lentement ou marchez.

Alors, motivé ? Voici un exercice de fractionné classique approuvé par des A2 Runners :

20 min de footing lent puis 8 x 30' / 30' (30 sec. d'accélération / 30 sec. récup) puis 15 min de footing.

Au bout de quelques séances, vous pourrez passer à 10 séries puis à 12 ou encore à 2x8...Bref, soyez créatif et construisez le programme qui vous ressemble!