

ENTRAÎNEMENT EN FRACTIONNÉ

QU'EST-CE QUE LE FRACTIONNÉ ?

Le fractionné est au runner ce que les gammes sont aux musiciens. Cette méthode consiste en une répétition d'efforts sur des distances et à des intensités programmées. Ces efforts seront entrecoupés de temps de récupération.

À QUOI SERT LE FRACTIONNÉ ?

Il sert à progresser en endurance en améliorant ses capacités physiologiques (cardiaques, musculaires...), en travaillant sa technique de course (amélioration de la foulée).

COMMENT S'ENTRAÎNER EN FRACTIONNÉ ?

ÉTAPE 1 : CHOISISSEZ

Choisissez votre vitesse de course (allure rapide) de 13 à 20 km/h. Ces vitesses sont indiquées sur les poteaux disposés sur l'allée en face de vous.

ÉTAPE 2 : COURREZ

Vous avez 30 secondes pour rejoindre votre poteau.

ÉTAPE 3 : RECUPEREZ

Reposez-vous 30 secondes avant de revenir au point de départ, en 30 secondes, à la même vitesse de course que celle choisie initialement.

ÉTAPE 4 : RECOMMENCEZ

Répéter les étapes 2 et 3 en adaptant le nombre d'allers / retours à votre niveau :

- 6 fois pour un joggeur occasionnel
- 8 fois pour un coureur entraîné
- 10 fois pour un athlète

3 ASTUCES



1. Ne pas partir trop vite
2. Contrôler systématiquement ses temps de passage
2. Gérer sa séance pour être capable d'aller plus vite lors du dernier effort

EXEMPLE DE FRACTIONNÉ POUR UNE ALLURE DE 16 KM/H

