

Fiche technique individuelle COURSE 2003-2004

Nico B.

Age	17	Taille	1,80	Poids	65
FC Repos	55	FC Max	200	VMA	19

Capacité aérobie	80% VMA-400m	01'34",74	Régénération Récupération	70% VMA-400m	01'48",27
	FC aérobie	176		FC	162

Capacité anaérobie	FC seuil anaérobie	180
--------------------	--------------------	-----

CHRONO	20m	30m	40m	50m	60m	70m	80m	90m	100m	120m	150m	200m	250m	300m	350m	400m
	0	4,12	0	6,3	7,34	8,67	10	10,97	11,4	14,42	18,42	22,77	32,45	36,98	0	0

SEANCE ANAEROBIE ALACTIQUE

Puissance Anaérobie Alactique - PAA - Vitesse					
Vol Repet = 80-150m . R repet = 1'30-2/3 min					
Vol Série = 400-800m . R série = 3-5 min					
Intensité	20m	30m	40m	50m	60m
95%	00",00	04",33	00",00	06",61	07",71
100%	00",00	04",12	00",00	06",30	07",34

Capacité Anaérobie Alactique - CAA - Séance Courte					
Vol Repet = 200-400m . R repet = 1'30-2/3 min					
Vol Série = 400-800m . R série = 3-5 min					
Intensité	60m	70m	80m	90m	100m
90%	08",07	09",54	11",00	12",07	12",54
95%	07",71	09",10	10",50	11",52	11",97
Intensité	120m	130m	140m	150m	
90%	15",86			20",26	
95%	15",14			19",34	

Capacité Anaérobie Alactique - CAA - Séance Spécifique						
Vol Série = 300-800m . R série = 3-20 min						
Intensité	100m	120m	150m	200m	250m	300m
95%	11",97	15",14	19",34	23",91	34",07	38",83
100%	11",40	14",42	18",42	22",77	32",45	36",98

SEANCE ANAEROBIE LACTIQUE

Puissance Anaérobie Lactique - PAL - Séance Longue						
Vol Repet = 300-400m . R repet = 3-8 min						
Vol Série = 1000-2000m . R série = 8-12 min						
Intensité	150m	200m	250m	300m	350m	400m
75% Vmax	23",02	28",46	40",56	46",23	00",00	00",00
85% Vmax	21",18	26",19	37",32	42",53	00",00	00",00
135% VMA	21",05	28",07	35",09	00'42",11	00'49",12	00'56",14

Capacité Anaérobie Lactique - CAL - Résistance				
Vol Repet = m . R repet = 2'30-5 min				
Vol Série = 2000-4000m . R série = 6-8 min				
Intensité	500m	600m	800m	1000m
90% Vmax				
105% VMA	01'30",23	01'48",27	02'24",36	03'00",45

SEANCE AEROBIE

Intervalles Moyens et Courts				
Vol Série = 6-8Km . R série = 45"-1 min				
FC	91%	182	95%	190
Intensité	100m	150m	200m	250m
100% VMA	00'18",95	00'28",42	00'37",89	00'47",37
110% VMA	00'17",05	00'25",58	00'34",11	00'42",63
Intensité	300m	350m	400m	
100% VMA	00'56",84	01'06",32	01'15",79	

Intervalles Moyens et Longs				
Vol Série = 6-8Km . R série = 2'30-3 min				
FC	86%	172	90%	180
Intensité	1000m	1200m	1500m	2000m
90% VMA	03'30",53	04'12",63	05'15",79	07'01",05
95% VMA	03'19",45	03'59",34	04'59",17	06'38",89

Fractionné					
Fréquence Cardiaque	91%	182	95%	190	
Intensité	10"/10"	15"/15"	20"/20"	30"/30"	1'/1'
90% VMA	47,5	71,3	95,0	142,5	285,0
100% VMA	52,8	79,2	105,6	158,3	316,7
110% VMA	58,1	87,1	116,1	174,2	348,3
120% VMA	63,3	95,0	126,7	190,0	380,0
130% VMA	68,6	102,9	137,2	205,8	411,7