

TABLEAU D'ENTRAÎNEMENT des PROCESSUS PHYSIQUES

Durée de l'effort	MÉTABOLISME AÉROBIE		MÉTABOLISME ANAÉROBIE LACTIQUE		MÉTABOLISME ANAÉROBIE ALACTIQUE	
	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance	Capacité	Puissance
	12' à 2h.	3' à 12'	1,30 à 3'	20'', 30'' à 1' 1'30	7'' à 20''	2', 3'' à 7''
Intensité de l'effort	60 à 80 % V02 max	80 à 100% V02 max	infra maxi 70,80% mais V02 max 110, 120% V02 max	proche du maximum 90,95 %	85,90%	maximum. 95,99 %
Récupération	complète	active de la durée de l'effort	incomplète et passive	incomplète et passive	complète mais courte entre effort longue entre séries	complète et longue
Efforts	1h à 60, 70% V02 max.	3' - 3' 6 à 10 fois				
Répétitions	20' à 1h à 80% V02 max	1'-1' 10 à 30 fois 10''-10'' de 10' à 1h à 110-; 120% V02 max	3 à 6	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Séries					1,2 si efforts longs 2,3 si efforts courts	2,4,6
Exercices et moyens	footing fartlek Exercice physico-techniques : conduite jonglerie échanges à 2 et à 3. course de longue durée sous le seuil aérobie 20' à 1h 5% V02 max.	6' d'efforts - 6' de repos (2 à 3 fois sans et avec ballon) 2 x 1 600 m en 6' et 6' de repos jeu sans marcher (1/2 terrain, en travers. Arrêter le ballon sur la ligne de touche) pendant 6'. 10', 20'. passes à 10. Jeu ininterrompu (nombreux ballons)	400 à 800 m jeu 4 x 4 5x5 (4 à 5') Récupération (3 à 5 mn)	200 à 400 m 4 x 200 m (2 à 6 fois) sans et avec ballon 4 x 400 m avec récupération diminuée : 6', 4', 2' entre les efforts. Duel 1 x 1 Jeu 2 x 2 Echanges à 2, à 3 Séquences de jeu Exercices sous pression ou de résistance spécifique	60 à 150 m	de 10 à 60 m démarrages de direction (navette) répétitions 4x30 m (2 à 6 fois) ballon comme moyen relais
Effets physiologiques et bio-chimiques	Volume éjection systolique. Taux de glycogène et d'acides gras «libres» (AGL)	cœur capacitaire. Débit cardiaque. Système enzymatique oxydatif Capillarisation.	Cœur puissant substances «tampons» taux de glycolyse	Cœur puissant amélioration du système enzymatique de la glycogène	Taux CP (créatine phosphate)	Taux ATP (adénosine tri-phosphate) amélioration système enzymatique, conduction nerveuse