**Exemples de structures de travail correspondant aux 3 thèmes d'entraînement:**

**1) Travailler son endurance fondamentale:**

Il s'agit de se déplacer lentement, à **70% de la VMA** mais longtemps, soit **45 minutes.**

**3' de marche active / 40' de course à pied / 2' de marche active**

On peut adapter la partie course à pied en intégrant des portions de marche à condition de fournir un certificat médical justifiant de certaines difficultés, asthme par exemple.

**2) Travailler sa capacité aérobie:**

Il s'agit de se déplacer aussi longtemps que possible à une allure soutenue située à environ 85% de la VMA.

**A)**  5' d'échauffement libre / **5' à 75% VMA - 15' à 85% VMA - 10' 65% VMA** / 5' de récupération active

**B)**  5' d'échauffement libre / **(5' à 75% VMA - 5 à' 85% VMA) X 3** / 5' de récupération active

**3) Améliorer sa puissance aérobie:**

Il s'agit de produire des efforts intenses vers 100% de la VMA

**A)**  5' d'échauffement libre / **(4' à 65% VMA - 1' à 100% VMA) X 6** / 5' de récupération active

**B)**  5' d'échauffement libre / **6' à 50% VMA - 3' à 100% VMA - 12' à 50% VMA - 3' à 100% VMA - 6' à** **50% VMA** / 5' de récupération active