



POUMONS D'ACIER 3.0

INTRODUCTION

PARTIE 1

IL EXISTE PLUSIEURS MÉTHODES POUR DÉVELOPPER SON CARDIO EN 30 JOURS.

LE MOYEN, LE PLUS EFFICACE POUR MOI, C'EST DE DIVISER LES SÉANCES EN QUATRE TYPES D'AÉROBIE :

- PUISSANCE
- FRACTIONNÉ
- CAPACITÉ
- RSA (REPEATED SPRINT ABILITY)

C'EST À TRAVERS CES DIFFÉRENTS MOYENS DE S'ENTRAÎNER QUE J'AI STRUCTURÉ « POUMONS D'ACIER ». À CET EFFET, TU RETROUVERAS LES DÉTAILS DE CHACUN DE CES TYPES D'AÉROBIE À LA SUITE DU PROGRAMME.

INTRODUCTION

PARTIE 2

CÔTÉ PRATIQUE ?

IL SUFFIT D'ADAPTER LA SÉANCE AVEC LES INFORMATIONS DONNÉES SELON LE TYPE D'AÉROBIE. TU PEUX RÉALISER LE PROGRAMME EN COURSE À PIED, À VÉLO, OU SUR UNE MACHINE ADAPTÉ AUX EXERCICES DE CARDIO, COMME UN RAMEUR PAR EXEMPLE.

CÔTÉ PLANIFICATION ?

TU T'ORGANISES TOI-MÊME EN RESPECTANT LE NOMBRE D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE. ESSAYE JUSTE DE RESPECTER UNE CHOSE : UN JOUR DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉANCE.

BON COURAGE !

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

PROGRAMME

SEMAINE 1

SÉANCES POUR LA SEMAINE:

- 1 SÉANCE PUISSANCE AEROBIE
- 1 SÉANCE CAPACITÉ AEROBIE
- 1 SÉANCE RSA - 8 PASSAGES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

DANS CETTE PREMIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT, ESSAYE AU PLUS POSSIBLE DE FINIR LES SÉANCES QUITTE À RÉDUIRE L'ALLURE. FAIT CELA AVEC PLAISIR, NE TE DÉGOÛTE PAS DÈS LE DÉBUT !

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

PROGRAMME

SEMAINE 2

SÉANCES POUR LA SEMAINE:

- 2 SÉANCES PUISSANCE AEROBIE
- 1 SÉANCE FRACTIONNÉ 30/30'
- 1 SÉANCE RSA - 10 PASSAGES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

POUR CETTE DEUXIÈME SEMAINE, ESSAYE DE TE FAMILIARISER AVEC LES DIFFÉRENTES SÉANCES CARDIO DE MANIÈRE À COMPRENDRE COMMENT ON DÉVELOPPE (DANS LA PRATIQUE) SA CONDITION PHYSIQUE.

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

PROGRAMME

SEMAINE 3

SÉANCES POUR LA SEMAINE:

- 2 SÉANCES FRACTIONNÉ 15/15'
- 1 SÉANCE POUMONS D'ACIER
(AU CHOIX)
- 1 SÉANCE RSA - 12 PASSAGES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

À CE STADE DU PROGRAMME, TU DOIS COMMENCER À CONNAÎTRE TES PERFORMANCES SELON LES TYPES DE SÉANCES. SAVOIR QUAND TU DOIS RALENTIR OU ACCÉLÉRER POUR RENTRER DANS LES OBJECTIFS DU PROGRAMME.

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

PROGRAMME

SEMAINE 4

SÉANCES POUR LA SEMAINE:

- 2 SÉANCES FRACTIONNÉ 20/10'
- 1 SÉANCE RSA - 12 PASSAGES
(+1 BONUS, SI TU T'EN SENS CAPABLE...)
- 1 SÉANCE PUISSANCE AÉROBIE

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

CETTE DERNIÈRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT, DOIT ÊTRE CELLE OÙ TU PERFORMES LE PLUS. SI C'EST TROP FACILE, TU VAS PLUS VITE. SI C'EST TROP DUR, TU RALENTIS LE RYTHME. MAIS TU NE LÂCHES RIEN EN AUCUN CAS, TU T'ADAPTES !

**POUMONS
D'ACIER 3.0**



LES DIFFÉRENTS TYPES D'ENTRAÎNEMENT

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

ENTRAÎNEMENT

PUISSANCE AÉROBIE

DURÉE ENVIRON 45 MIN

ÉCHAUFFEMENT :

2MIN À 6KMH

2MIN À 8KMH

2MIN À 10KMH

1MIN À 13KMH

SÉANCE :

2MIN D'EFFORT VITESSE ENTRE 13 ET 15KMH

2MIN DE REPOS ARRÊT TOTAL OU MARCHÉ,
FAIRE 8 PASSAGES.

RETOUR AU CALME, 2MIN DE MARCHÉ.

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

SÉANCE :

SELON LE RATIO DEMANDÉ :

30/30 ; 15/15 ; 20/10

(TEMPS DE TRAVAIL /REPOS EN SECONDE)

À FAIRE SUR 20 MIN LES DEUX PREMIÈRES
SEMAINES.

& SUR 30 MIN LES DEUX DERNIÈRES
SEMAINES.

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

ENTRAÎNEMENT

CAPACITÉ AÉROBIE

DURÉE ENVIRON 25 MIN

ÉCHAUFFEMENT :

S'ÉCHAUFFER 5MIN À UN PETIT RYTHME

SÉANCE :

FAIRE 5KM, L'OBJECTIF ICI EST D'ÊTRE AUX
ALETOURS DE 150BPM EN FRÉQUENCE
CARDIAQUE. IL FAUDRA ADAPTER SON
RYTHME EN FONCTION DE ÇA.

POUR CEUX QUI N'ONT PAS DE
CARDIOFREQUENCEMETRE, UNE VITESSE
ENTRE 8-10KMH DEVRAIT VOUS FAIRE
TROUVER DANS CES FRÉQUENCES
CARDIAQUES.

**POUMONS
D'ACIER 3.0**

ENTRAÎNEMENT

RSA

(REPEATED SPRINT ABILITY)

DURÉE ENVIRON 20 MIN

FORMAT EMOM (EVERY MINUTE ON THE MINUTE)

ÉCHAUFFEMENT :

S'ÉCHAUFFER 5/10 MIN EN COURANT À PETIT RYTHME AU DÉBUT, PUIS FAIRE QUELQUES SPRINTS POUR PRÉPARER LE CORPS.

SÉANCE :

12 S ALL OUT (SPRINT)

48 S REPOS (STATIQUE OU NON SELON PRÉFÉRENCE)

FAIRE 8 OU 12 PASSAGES. (SELON LA SEMAINE)