

SEMAINE 1

POUMONS D'ACIER 2.0

POUMONS D'ACIER 2.0

AVANT-PROPOS

Votre conditionnement est un aspect clé de la performance. Les sportifs (boxeurs, sports collectifs...) et les entraîneurs le savent depuis des années.

Par exemple, un entraînement « traditionnel » pour que les boxeurs soient **endurants et performants** a été pendant longtemps d'utiliser :

1. Des courses sur route de longue durée, de **faible intensité et lentes** - pouvant durer parfois jusqu'à 3 heures.
2. Des joggings conçus pour vous donner l'impression que vous travaillez dur, mais sans trop vous fouler non plus (je pense que vous voyez de quoi je parle).

Les deux peuvent fonctionner jusqu'à un certain niveau... Mais ce n'est **clairement pas** optimal pour obtenir une **très bonne condition**.

La clé d'un **entraînement réussi** est de savoir **quand** et **où** entraîner les composants physiques qui contribuent à la performance.

Le problème est qu'il est difficile de le savoir sans avoir une **compréhension scientifique complète** du fonctionnement de votre corps.



POUMONS D'ACIER 2.0

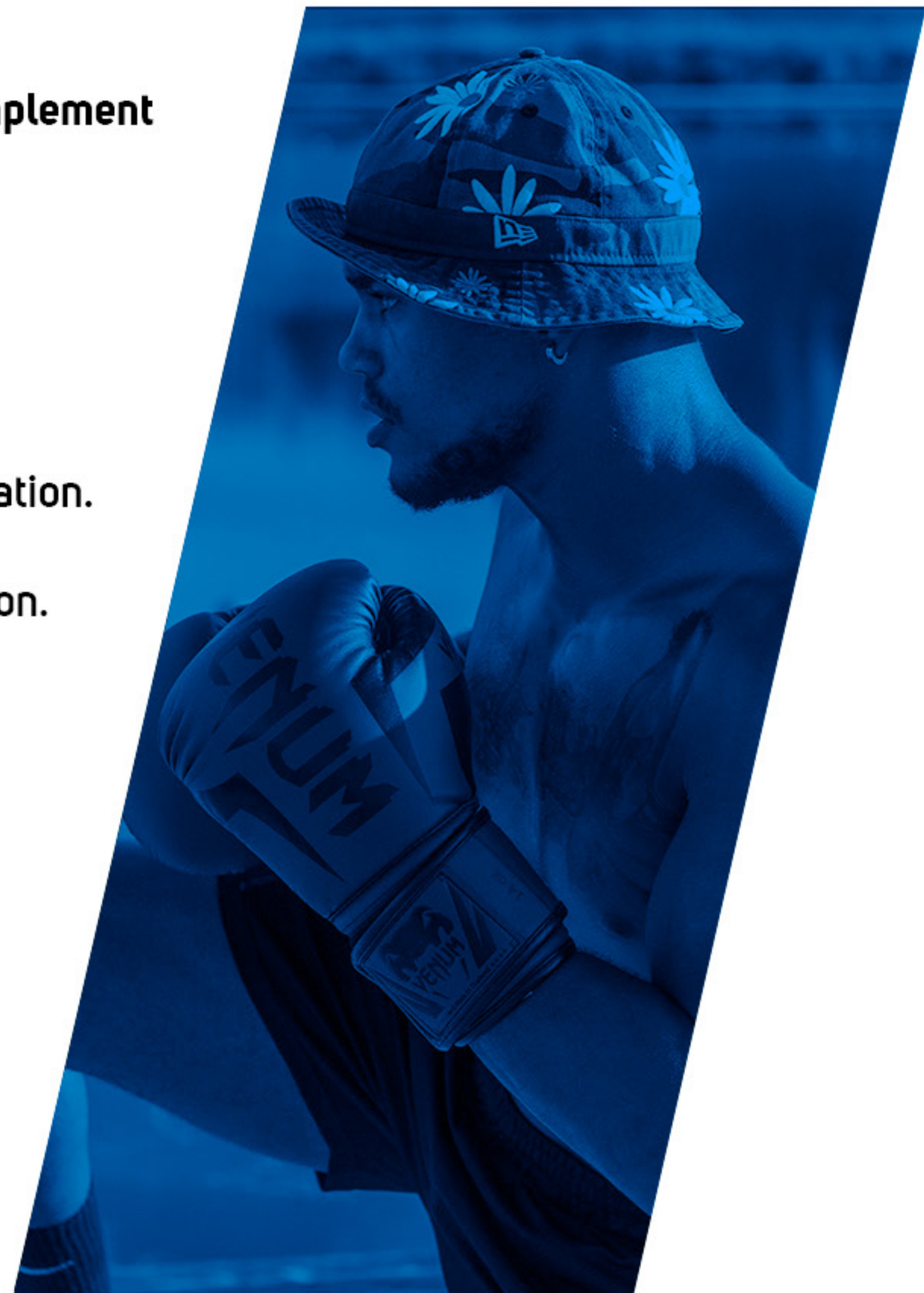
AVANT-PROPOS

Rassurez-vous, je ne veux pas vous assommer avec la science, je veux juste vous expliquer **simplement** ce qui se passe dans votre corps.

Le graphique ci-dessous décrit la relation entre un exercice à très haute intensité de **60 secondes accompagné** d'un temps de repos de 30 secondes. On a mis les athlètes dans 3 situations différentes.

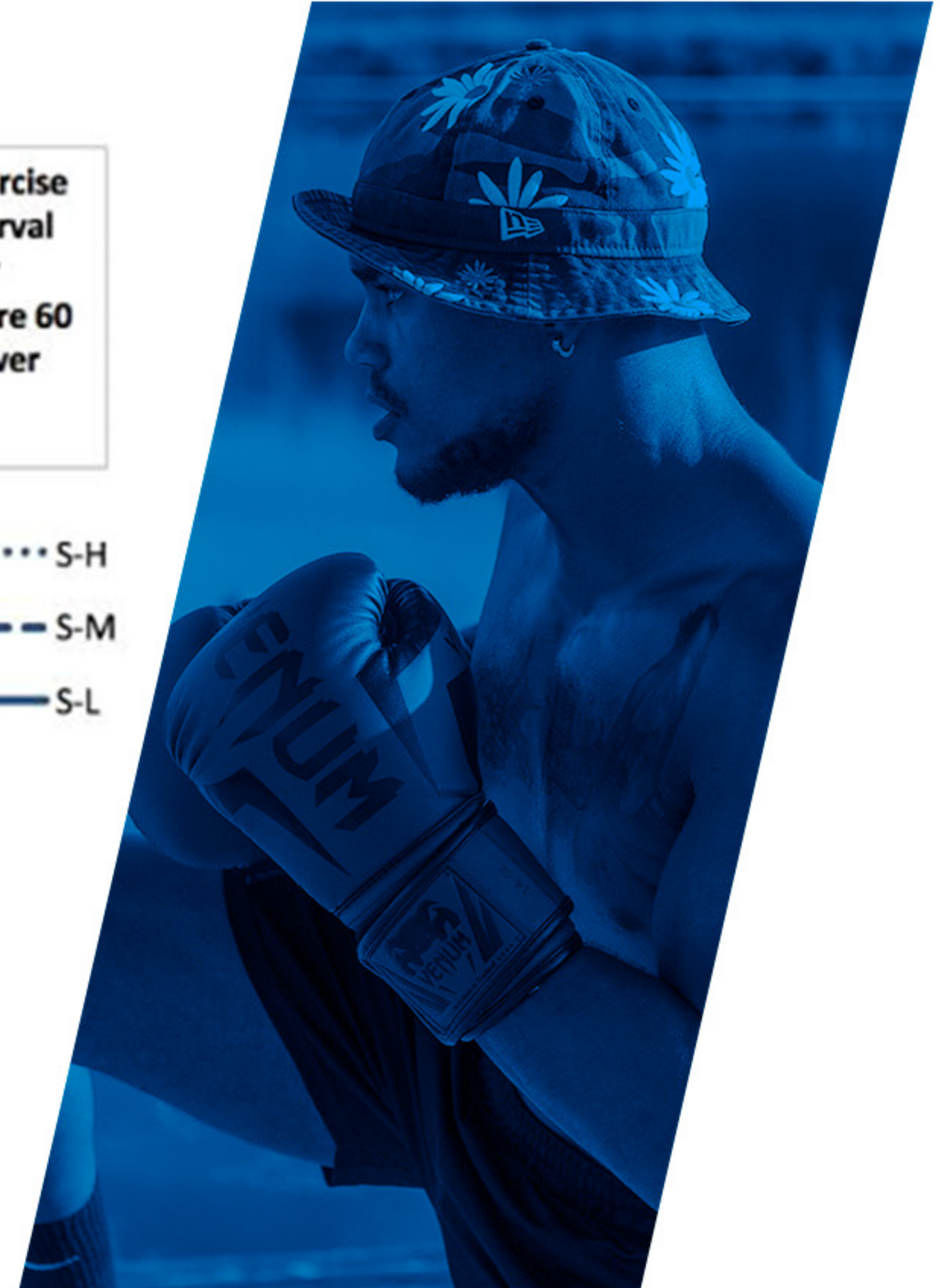
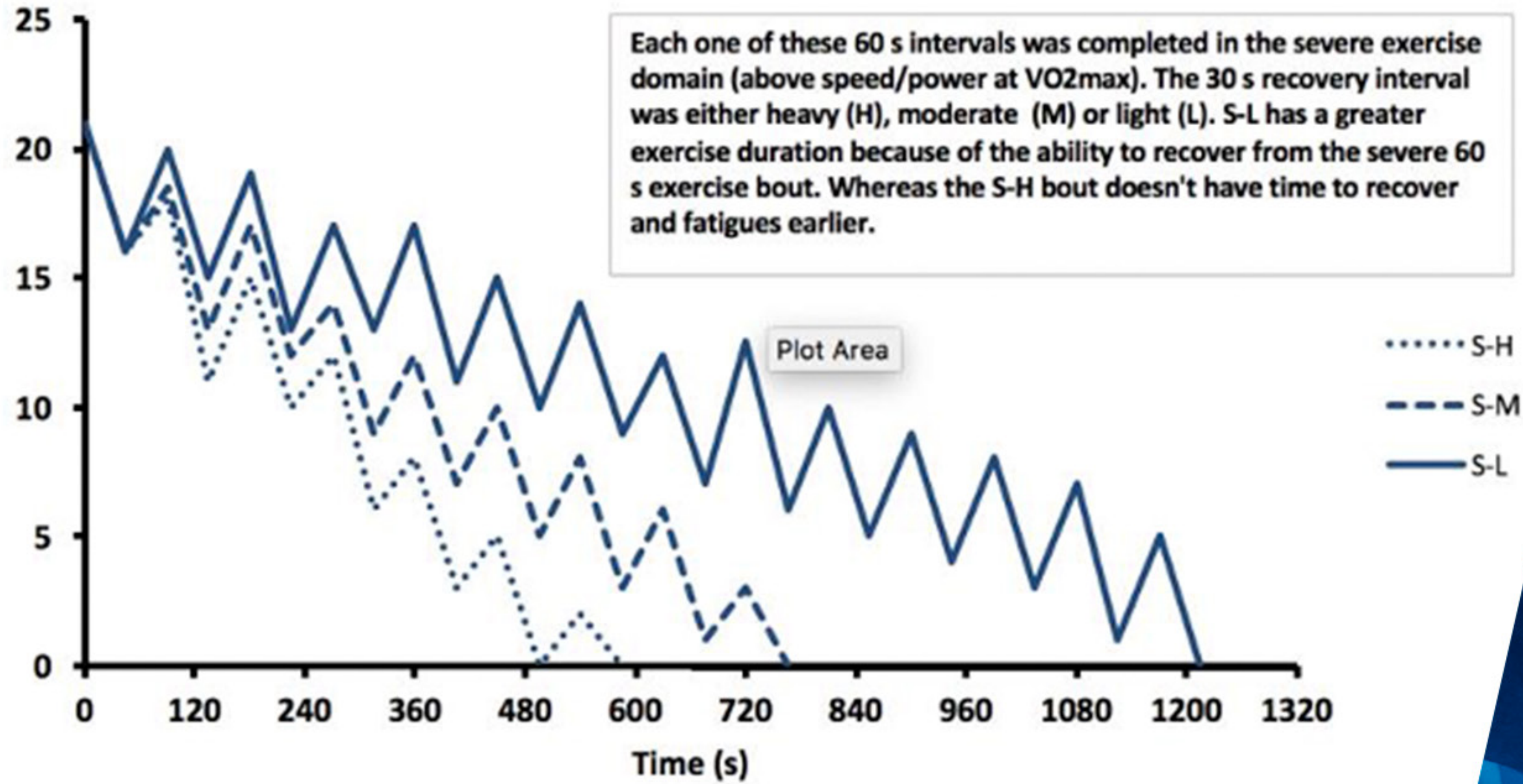
1. Dans la première, ils faisaient des exercices très légers pendant les 30 secondes de récupération.
2. Dans la seconde, des exercices d'intensité moyenne pendant les 30 secondes de récupération.
3. Dans la dernière, des exercices à haute intensité pendant les 30 secondes de récupération.

Ce qui est clair à partir de ce graphique, c'est qu'un athlète qui peut **récupérer** peut travailler **plus longtemps** et donc avoir **plus de résultats**.



POUMONS D'ACIER 2.0

AVANT-PROPOS



POUMONS D'ACIER 2.0

AVANT-PROPOS

Mais si l'athlète ne s'arrête pas et ne change pas l'intensité de ses exercices, il se fatiguera beaucoup plus vite, et devra s'arrêter.

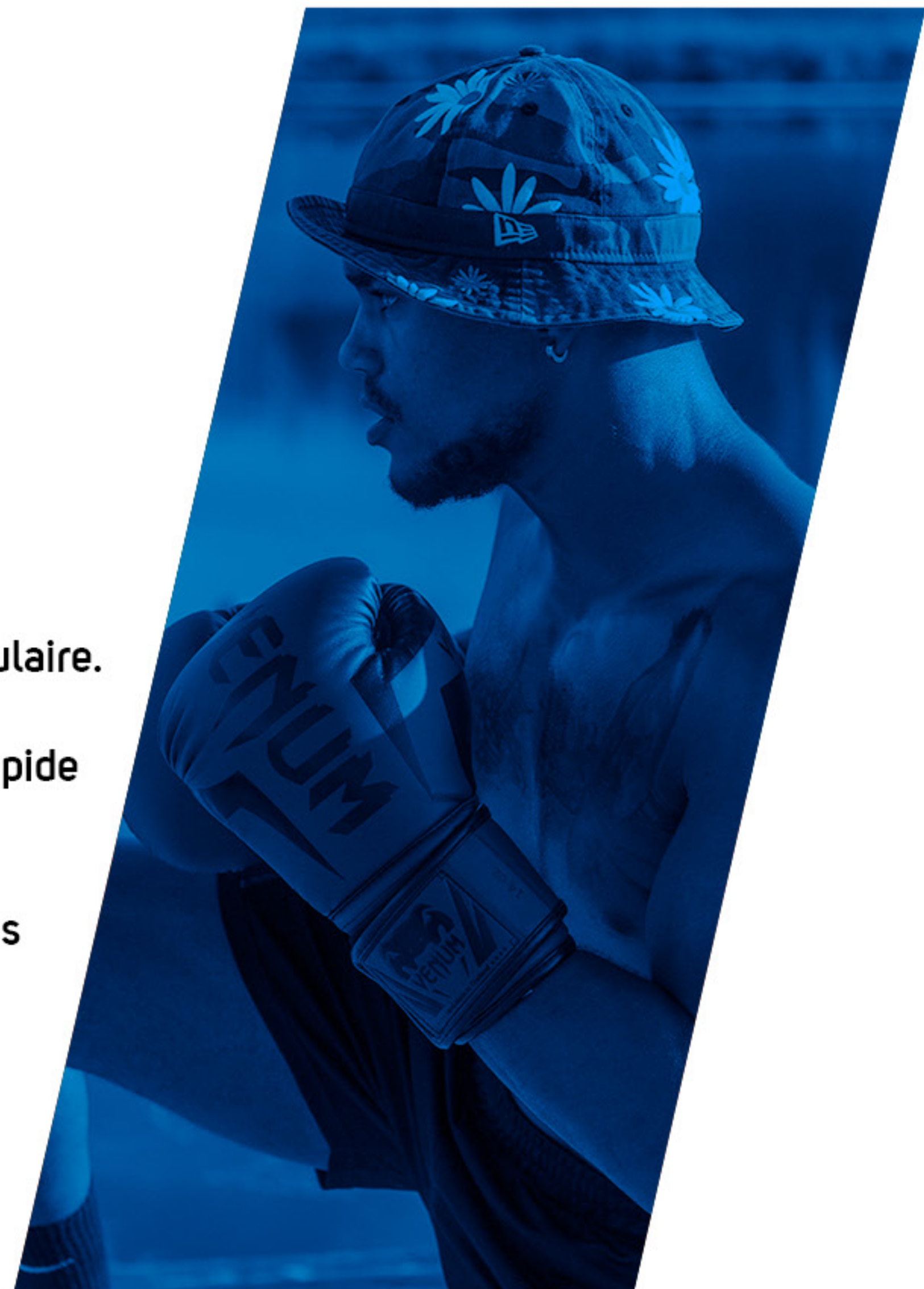
La raison pour laquelle l'athlète se fatigue plus rapidement est qu'il ne peut pas re-synthétiser ses réserves d'énergie assez rapidement avant l'exercice suivant.

Cette période d'exercice est si intense qu'elle crée une acidose cellulaire (mais si, vous savez c'est quand les muscles « brûlent ») et rend le travail de production de force du corps beaucoup plus difficile.

S'il n'y a pas de vrai temps de récupération, il est beaucoup plus difficile d'arrêter l'acidose cellulaire.

Ce qui veut dire que moins d'énergie équivaut à plus d'acidose cellulaire et à une fatigue plus rapide et nette.

C'est pour ça qu'on travaillera le cardio en exercice courts à haute intensité avec des vrais temps de récupération.



POUMONS D'ACIER 2.0

AVANT-PROPOS

Les limites de la performance

Vous devez imaginer votre cardio comme un gros réservoir d'énergie.

Ce réservoir d'énergie reflète votre niveau de capacité aérobie.

Plus vous avez un gros réservoir plus vous êtes capable de produire de l'énergie **aérobie**.

Le but du conditionnement est de rendre ce réservoir aussi grand que possible.

Mais en plus si vous le coupez avec une grande capacité **anaérobie** et des capacités de force élevées, vous aurez la possibilité de performer à de très haute intensité, par exemple, voilà ce qu'il se passe en combat pour moi :

Je me combats à haute intensité. Je puise dans mes réserves d'énergie élevée pour perturber mon adversaire. Je reviens à une intensité de combat qui me permet de récupérer (mais pas mon adversaire). J

Je recommence, et je domine.



POUMONS D'ACIER 2.0

AVANT-PROPOS

Pour améliorer la capacité aérobie (le réservoir), il faut :

1. Améliorer la façon dont notre cœur pompe et se détend pour éjecter le sang.
2. Améliorer le réseau vasculaire des artères, des capillaires et des veines pour faciliter le transport de ce sang.
3. Améliorer la fonction des enzymes oxydantes dans la cellule musculaire.

Nous pouvons faire tout ça très efficacement avec un **conditionnement à haute intensité**, et c'est ce qui vous attend à travers **Poumons d'Acier**.

Lorsque vous effectuerez les séances **l'objectif est de donner le maximum possible** sur chaque passage.

Mais attention à ne pas vous surestimer.

Sur une séquence de :

- 2 min ON x 1500 – 600 m
- 3 min de repos

Vous devez donner le meilleur rythme possible que vous puissiez suivre pendant 2 min.

Ne partez pas comme des flèches sur 30 secondes pour avoir un rythme trop lent pendant 1min30.

Cela n'emmènerait pas votre cœur très loin. Votre entraînement serait donc moins optimal...

Il faut avoir des rythmes constants à haute intensité !

Bon courage, et donnez tout ce que vous avez !



SEMAINE 1 - SESSION 1: DOMINATION – 31 MINUTES

Les sessions présente ici sont faisables :
Sur Piste, Route, Terrain d'Entrainements, Assault Bike, Rameur, Vélo, Tapis de Course...

SEMAINE 1
Focus : Adaptation Générale
Charge de travail : Moyenne (3 sessions à faire)

SESSION 1

SÉQUENCE 1

4 minutes de travail – 930 à 1150m
2 minutes de repos puis

SÉQUENCE 2

2 minutes de travail – 530 à 600 m
1 minute de repos

2 minutes de travail – 530 à 600 m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 3

1 minute de travail - 280 à 320 m
30 secondes de pause

Répéter ce cycle 3 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 4

30 secondes de travail – 150 à 250 m
15 secondes de pause

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 5

1 minute de travail – 280 à 320m
30 secondes de pause

1 minute de travail – 280 à 320m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 6

2 minutes de travail – 530 à 600m
Fin de la Session 1



SEMAINE 1 - SESSION 2: CONTROL – 24 MINUTES

Échauffement : 4 minutes de course ou 800/900m.

Entrainement : 5 séquences à faire.

SESSION 2

SÉQUENCE 1:

3 minutes de travail – 800 à 900m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 2:

3 minutes de travail – 800 à 900m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 3:

30 secondes de travail – 140 à 170m
10 secondes de repos

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 4:

30 secondes de travail – 140 à 170m
10 secondes de repos

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 5:

3 minutes de travail – 800 à 900m
Fin de la Session 2



SEMAINE 1 - SESSION 3 : DOMINATION – 31 MINUTES

Échauffement : 4 minutes de course ou 800/900m.

Entrainement : 6 séquences à faire.

SESSION 3

SÉQUENCE 1

4 minutes de travail – 930 à 1150m
2 minutes de repos puis

SÉQUENCE 2

2 minutes de travail – 530 à 600 m
1 minute de repos

2 minutes de travail – 530 à 600 m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 3 :

1 minute de travail - 280 à 320 m
30 secondes de pause

Répéter ce cycle 3 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 4 :

30 secondes de travail – 150 à 250 m
15 secondes de pause

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 5 :

1 minute de travail – 280 à 320m
30 secondes de pause

1 minute de travail – 280 à 320m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 6 :

2 minutes de travail – 530 à 600m
Fin de la Session 3.



**TU PEUX ME SUIVRE SUR
MES RESEAUX SOCIAUX**



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA