



Fiche pratique

Cross Training 2

Progresssez d'un souffle à l'autre



Cette fiche pratique a pour but de fournir des éléments techniques concernant la façon d'aborder ce que l'on appelle Cross Training. Elle vient en complément de la fiche pratique Cross training n°1.

A vous d'être inventif pour ne pas répéter vos exercices trop souvent, la créativité c'est l'assurance d'une bonne forme mentale !

Une seule règle à prendre en compte :

le plaisir avant tout !

Cross training : calcul de sa FC Max

Lors de notre précédente fiche pratique, nous exposons l'importance du "cross training" (il est donc nécessaire de lire cette fiche pratique avant toute chose, disponible en cliquant [ici](#)).

La phase clé pour un travail efficace de votre cross training sera basée sur la prise en compte de votre Fréquence Cardiaque Maximale et de son travail en % de celle-ci.

Mais comment la calculer ?

Pour ces exercices il sera nécessaire de posséder un cardiofréquencemètre. Ce type d'appareil est accessible à moindre coût et vous suivra tout au long de vos cycles de préparation.



Le calcul théorique de la FC Max

Voici une formule qui vous permettra d'obtenir dans un premier temps la valeur théorique de votre FC Max : c'est une formule récente et précise car basée sur une étude réalisée avec un grand nombre de personnes et sur une période de suivi sur 20 ans. C'est actuellement la formule la plus fiable... ou la moins fautive (Gellish et coll. 2007) :

$$FC \text{ max} = 207 - 0,7 \times \text{âge}$$

Par exemple pour une personne de 30 ans cela donne :

$$FC \text{ max} = 207 - (0.7 \times 30) = 186 \text{ Bpm (battement par minute).}$$

Le calcul en pratique : essentiel pour confirmer !

Bien que plus précise que ses prédécesseurs, la théorie ne peut se confirmer que par la pratique, et même si les conditions de réalisation des tests qui vont suivre ne seront pas parfaites, vous pourrez ajuster votre calcul de FC Max.

En effet un écart de 10 Bpm pourrait paraître anodin, mais en réalité ceci est énorme !

Test n°1

Après un échauffement d'une vingtaine de minutes, vous accélérez par tranches de 100 m ou 30 secondes d'effort jusqu'à arriver au maximum de vos possibilités (attention il faut vraiment « tout donner »).



Soyez progressif de façon à tenir cette allure sur 1000 m ou 4 min. A l'arrivée, lisez le chiffre affiché sur votre cardiofréquencemètre et vous connaîtrez votre FCM.

Test n°2

Il permet de déterminer sa FC Max en augmentant progressivement l'intensité de son effort (par paliers).

Commencez votre activité à 100 Bpm, puis augmentez votre rythme cardiaque de 10 Bpm toutes les 2 minutes. Lorsque vous sentez que vous n'allez pas pouvoir franchir le palier suivant, effectuez un sprint de 15 secondes.

La fréquence cardiaque atteinte à l'issue de ce sprint correspond à votre FC Max.

La prochaine fiche pratique sera consacrée au calcul de votre fréquence cardiaque de réserve et vos intensités de travail, vous aurez alors toutes les clés en main pour mettre en place votre entraînement.

Alors à vous de jouer !

ABYSS Garden propose du coaching personnalisé pour tous ceux qui souhaitent avoir des programmations pour leurs objectifs, qu'ils soient de loisir ou de compétition, toutes disciplines d'apnée confondues.

Plus d'infos sur <http://www.abyss-garden.com/fr/coaching-apnee-sportif/>

Pédagogie & Professionnalisme



Contacts :

Base Nautique de la Ciotat
13600 La Ciotat

+33 (0)6 80 75 59 96

contact@abyss-garden.com



On vous attend !



www.abyss-garden.com