

Les allures d'entraînement en course de durée

Allure	50 à 70% de la VMA	80 à 85 % de la VMA	90 à 110% de la VMA
But	Allure de récupération (50 % de la VMA) qui favorise l'élimination de l'acide lactique, allure d'échauffement et d'aide à la perte de poids (60-70% de la VMA) les graisses sont utilisées pour fournir l'énergie au bout de 30 minutes de course.	Allure de développement de la santé. (adaptation cardio-vasculaire) qui permet d'augmenter la capacité à maintenir un effort élevé pendant longtemps	Allure pour améliorer les performances. (augmentation de la capacité à utiliser l'oxygène, développement du VO2max)
% de la fréquence cardiaque maximale	75%	80 à 90%	100%
Temps de maintien en théorie. (pour des athlètes entraînés)	Plusieurs heures	De 1 à 2 heures	De 6 à 9 minutes
Temps de travail dans une séance. (pour un élève de seconde)	Par périodes de 3 à 8 minutes en début de séance (échauffement) ou après un travail à 100% de la VMA (récupération). Jusqu'à 20 min en continu (70%) pour un objectif de perte de poids.	Par périodes de 10 à 20 minutes en continu avec une période de récupération entre les séries ou 10x 3 min avec 1 min de récupération entre les séries.	Par périodes de 1 à 3 minutes entrecoupées de périodes de récupération à 50 ou 60% de la VMA. (temps de récupération plus ou moins égal au temps de travail).
Diététique et nutriments	Les lipides (graisses) si cette allure est maintenue plus de 30 minutes.	Les glucides (sucres). Le glucose directement disponible dans l'organisme puis le glycogène (stocké dans le foie). Les pâtes, riz, féculents.	Le glucose directement disponible (épuisement rapide des stocks) d'où l'importance de la récupération.