

L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque (FC) peut vous aider à ne pas vous entraîner trop intensément... ou trop calmement ! Toutefois, pour parvenir à un entraînement efficace, vous devez vous assurer de travailler avec des informations de FC précises.

En fonction du type d'entraînement, votre fréquence cardiaque cible se situe à une valeur comprise entre 60 % - 95 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Par conséquent, pour connaître vos fréquences cardiaques cibles, vous devez connaître votre FCM.

La façon classique de définir sa FCM consiste à utiliser la formule de la soustraction de votre âge au chiffre 220. Par exemple, si vous avez 40 ans, votre FCM est estimée à 180 (220-40). Vous pouvez ensuite calculer vos fréquences cardiaques d'entraînement à partir de cette valeur en utilisant par exemple la formule « 70 % de la FCM » qui équivaudrait à 126. Cette formule est simple et pratique, mais malheureusement pas assez précise pour 30 % des coureurs qui l'utilisent. En d'autres termes, votre entraînement peut se baser sur un niveau tout à fait incorrect.

D'autres moyens existent pour déterminer sa véritable FCM. Vous pouvez opter pour un test physiologique dans un laboratoire de sciences du sport qui utilise un tapis roulant et des échantillons de lactate sanguin visant à définir les zones de FCM et de FC.

Un moyen alternatif d'auto-évaluation de sa FCM consiste à courir aussi vite que possible et de manière constante pendant 3 minutes, puis de s'accorder une récupération de 2-3 minutes en footing léger, puis de répéter la course rapide pendant 3 minutes. Vous devriez atteindre votre FCM au cours de la seconde course. Utilisez votre moniteur pour enregistrer votre fréquence cardiaque quand vous arrivez au maximum juste après avoir terminé l'exercice.

Avant d'accomplir un test, il est important de veiller à être en bonne forme physique, sans blessures ni infections. En cas de doute, nous vous conseillons d'effectuer un bilan complet chez votre médecin. Il est également essentiel de vous échauffer soigneusement pendant 15 minutes avant de commencer. Naturellement, vous devez être frais pour courir au maximum de vos capacités. Impossible, si vous vous êtes entraîné intensément lors des deux jours précédents. Mangez correctement pendant la journée et hydratez-vous suffisamment.

Vous préférez probablement accomplir ce test sur un tapis roulant plutôt qu'à l'extérieur. En effet, ce choix peut vous aider à contrôler votre allure pendant 3 minutes et vous empêcher de partir trop vite et de ne pas tenir la distance !

Votre programme d'entraînement doit présenter un nombre de phases qui incluent plusieurs sessions d'entraînement. Elles doivent être accomplies dans différentes zones de FC. Vous commencerez à discerner la façon dont votre corps se comporte et réagit lors de ces sessions. Courir à allure soutenue et à une intensité trop intense constitue une erreur fréquente car vous finirez par vous sentir fatigué au cours de vos sessions plus intenses lors de votre semaine d'entraînement et à perdre en motivation. De plus, le surentraînement peut aboutir à des blessures ou maladies.

Gardez un œil sur votre FC au repos. Si vous vous apercevez que votre fréquence cardiaque est légèrement supérieure à la normale, c'est peut-être le signe d'une fatigue naissante causée par plusieurs jours d'entraînement intensif ou bien le début d'un rhume ou d'une autre maladie. Voilà un signe pour courir lentement pendant plusieurs jours jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque revienne à la normale. Vous serez alors rétabli.

Le surentraînement et la fatigue qui y est associée sont plus graves. Si vous vous sentez fatigué pendant plusieurs semaines, vous luttez probablement pour faire remonter votre fréquence cardiaque au niveau normal pendant vos sessions d'entraînement. Vous vous êtes probablement surentraîné et vous avez besoin d'un véritable repos et d'une période de récupération. Prenez quelques jours de repos ou bien vous irez tout droit à la catastrophe.

Votre fréquence cardiaque constitue un excellent guide si vous avez et utilisez des informations précises. En faisant preuve de bon sens, en suivant un entraînement approprié et en étant à l'écoute de votre corps et de ses signes, vous serez capable de vous entraîner efficacement et de manière constante. Cette recette est l'un des secrets pour améliorer votre entraînement et vos performances de course.