

TYPE DE PROFIL	PRINCIPES D' ELABORATION DES SERIES	EXEMPLE DE SERIES EN DUREE	FOURCHETTE DE PULSATIONS	NATURE ET DUREE DES PAUSES	CONTRAINTES POSSIBLES	RYTHME DANS LA SERIE
<b>PROFIL 1</b>  <b>12 MINUTES</b>  <b>+ DE 85% DU MAXIMUM PUISSANCE AEROBIE</b>	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 12 minutes (entre 8 et 14 minutes). Le total de l'entraînement peut dépasser 12 minutes. Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>FACILE = 1 DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X4 MINUTES OU 6X2 ou 4X3...	Autour du maximum: + DE 185 PUL/MIN	Actives et de durée moyenne (autour de 4 minutes, pulsations 110 120)	<b>EN INTENSITE :</b> -Hauteur -Lests -Bras ou non -Impulsions ou non -Pauses d'urgence pendant les séries	Dynamique et explosif
		<b>DIFFICULTE MOYENNE = 2 ENTRETIEN STABILISATION</b> 3X4 ou 2X6 OU 1X3, 1X5, 1X3 ou 1X3, 1X6, 1X3...				
		<b>DIFFICILE = 3 DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 3X4 ou 1X4, 1X6, 1X4 ou Intervalle :3min-3min etc.				
		.Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus : <b>4 RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b>				
<b>PROFIL 2</b>  <b>20 MINUTES DE 75 A 85% CAPACITE AEROBIE</b>	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 20 minutes (entre 16 et 25 minutes). Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>FACILE = 1 DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X8 ou 3X6 ou 4X5...	DE 155 A 185 PUL/MIN	Actives et de durée moyenne (3 à 5minutes pulsations 110 120) :	<b>EN MOTRICITE :</b> -Jambes seules -Bras symétriques aux jambes -Bras dissymétriques aux jambes	Régulier et soutenu
		<b>DIFFICULTE MOYENNE = 2 ENTRETIEN STABILISATION</b> 3X7 ou 3X8 ou 1X6 1X10 1X6...				
		<b>DIFFICILE = 3 DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 4X6 OU 1X6 1X12 1X6 ou 1X5 1X15 1X5 etc.				
		Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus : <b>4 RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b>				
<b>PROFIL 3</b>  <b>30 MINUTES DE 55 A 75% ENDURANCE FONDAMENTALE</b>	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 30 minutes (entre 25 et 40 minutes Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>FACILE: = 1 DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X12 ou 3X10 OU 1X8 - 1X12- 1X8 2X15...	DE 110 A 155 PUL/MIN	Actives et courtes (1 à 3 minutes, pulsations : 110 120).	-Bras dissymétriques aux jambes	Régulier et mesuré
		<b>DIFFICILUTE MOYENNE = 2 ENTRETIEN STABILISATION</b> 2X15... 3X12 OU 1X10 1X15 1X10...				
		<b>DIFFICILE: = 3 DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 1X12 1X15 1X12 1X8 1X20 1X8 etc.				
		Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus : <b>4 RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b>				