

<p>1. Quelques expressions à définir</p> <p>VO_{2max} Fréquence cardiaque Puissance maximale aérobie Acide lactique / lactate Seuil anaérobie</p>	<p>3. Plan d'entraînement</p> <p>Footings à intensité assez élevée : travail sur l'endurance.</p> <p>Exercices dits « fractionnés » : ex. 15s/15s : travail sur la puissance et l'explosivité (travail de vitesse). Séances de musculation.</p> <p><u>Remarque</u> : ces exercices sont adaptés à un sport comme le tennis. Pour un autre sport : football, course à pied etc. d'autres plans d'entraînement seraient proposés.</p>
<p>2. Paramètres physiologiques améliorés</p> <p>La VO_{2max} : 3 → 3,4 L.mn⁻¹ F_{cmax} : 175 → 177 batt.mn⁻¹ Seuil anaérobie : 180 batt.mn⁻¹ → 160 batt.mn⁻¹ Puissance maximale anaérobie : 545 → 630 watts</p>	<p>4. Des améliorations physiques</p> <p>Amélioration des « <i>qualités aérobies et anaérobies</i> ».</p> <p>Ce qui se traduit chez Anthony par des capacités à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des exercices à plus forte intensité (Anthony est <u>plus puissant</u>) - Réaliser des exercices sur une plus longue durée (Anthony est <u>plus endurant</u>) - Récupérer plus facilement. <p>Le niveau en Tennis d'Anthony (qui était classé 15/5) devrait donc s'améliorer.</p>