

Capacité aérobie

AMÉLIORER SON RÉSULTAT AU TEST NAVETTE

La méthode la plus efficace pour améliorer son résultat au test navette est celle par **intervalle**. Cette méthode consiste à alterner des intensités d'exercice élevées avec des exercices de faible intensité. Cette méthode peut être pratiquée 3 fois par semaine en laissant une journée de repos entre les entraînements par intervalle.

Voici un tableau pour vous aider à **planifier vos courses à l'extérieur ou sur un tapis roulant** en fonction de votre résultat au test navette.

Un excellent entraînement par intervalles consisterait à courir une minute à une **vitesse supérieure** que celle indiquée au palier réalisé lors du test navette.

Alternez cette course avec 1 ou 2 minutes de marche.

Ex. : J'ai effectué 5 paliers

- 5 à 10 min d'**échauffement** : jogging léger ou marche rapide selon le niveau
- Je fais des **intervalles** de **1 minute de course** à 11 km/h suivis d'une **minute de marche**.
- Je **répète** l'intervalle **4 à 6 fois**.
- **Progression** : repos de 3 à 5 minutes et reprendre la série d'intervalles pour une 2^{ième} ou 3^{ième} fois.
- Lorsque je m'améliore, j'augmente la vitesse de course / je diminue le temps de récupération à 1 minute !
- Retour au calme 2 min : Jogging léger ou marche rapide selon le niveau

Ce tableau permet de convertir les résultats au test navette en vitesse de course

NB DE PALIERS Test navette	Vitesse Km/h	Vitesse Mille à l'heure	Vitesse Min/km
1	6.7	4.1	9
1.5	7.2	4.5	8.20
2	7.6	4.7	7.53
2.5	8	5	7.30
3	8.5	5.3	7.3
3.5	8.9	5.5	6.44
4	9.3	5.8	6.27
4.5	9.7	6	6.11
5	10.2	6.3	5.53
5.5	10.6	6.6	5.39
6	11	6.8	5.27
6.5	11.5	7.1	5.13
7	11.9	7.4	5.02
7.5	12.3	7.6	4.52
8	12.7	7.8	4.43
8.5	13.2	8.2	4.32
9	13.6	8.5	4.24
9.5	14	8.7	4.17
10	14.4	8.9	4.10
10.5	14.9	9.3	4.00
11	15.3	9.5	3.55
11.5	15.7	9.8	3.49
12	16.2	10	3.42
12.5	16.6	10.3	3.36
13	17	10.6	3.31
13.5	17.4	10.8	3.26
14	17.9	11.1	3.21

Le seuil pour les femmes au test navette est de 5 paliers et celui des hommes 7 paliers.