

FR

INSEP



LABORATOIRE SEP

"Effects of a 6-Week Period of Polarized or Threshold Training on Performance and Fatigue in Elite Swimmers" by PLA et al.
International Journal of Sports Physiology and Performance
© 2019 Human Kinetics, Inc.

Note: This article will be published in a forthcoming issue of the *International Journal of Sports Physiology and Performance*. The article appears here in its accepted, peer-reviewed form, as it was provided by the submitting author. It has not been copyedited, proofread, or formatted by the publisher.

Section: Original Investigation

Article Title: Effects of a 6-Week Period of Polarized or Threshold Training on Performance and Fatigue in Elite Swimmers

Authors: Fabrice PLA^{1,2}, Yann Le Sion¹, Arnaud Aubry¹, Jean-François Toussaint¹, and Philippe Haddad¹

Affiliations: ¹French Institute of Sport (INSEP), Research Department, Laboratory Sport, Exercise and Performance (EA 7170), University of Paris Descartes, France; ²Research Department, French Training Federation, France; ³Service de Recherche Médecine et Physiologie de l'Équipe de France, Fédération Française de Football, France

Journal: *International Journal of Sports Physiology and Performance*

Acceptance Date: June 23, 2019

© 2019 Human Kinetics, Inc.

DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019.0119>

PHYSIOPATHOLOGIE DU SPORT

PLA et al 2019

1 DOCUMENT - Publié le 1 janvier 2019

Effects of a 6-Week Period of Polarized or Threshold Training on Performance and Fatigue in Elite Swimmers

URL de la page : <https://labos-recherche.insep.fr/fr/publications/pla-et-al-2019-1>

R Pla, Y Le Meur, A Aubry, J F Toussaint, P Hellard

Objectif: quantifier l'impact d'une distribution polarisée de l'intensité d'entraînement sur les performances et la fatigue chez les nageurs d'élite.

Méthodes: Vingt-deux nageurs juniors élites (12 hommes, âge = 17 ans, et 10 femmes, âge = 17 ans) ont participé à une étude d'intervention croisée sur 28 semaines comprenant des périodes d'entraînement de 2 × 6 semaines séparés par 6 semaines. Les nageurs ont été répartis au hasard dans un groupe d'entraînement pour la première période: polarisé (81% dans la zone 1, concentration sanguine de lactate, [La] b ≤ 2 mmol·L⁻¹; 4% dans la zone 2, 2 mmol·L⁻¹ < [La] b ≤ 4 mmol·L⁻¹ et 15% en zone 3, [La] b > 4 mmol·L⁻¹) ou seuil (65% / 25% / 10%). Avant et après chaque période, ils ont effectué un test de natation maximale de 100 m pour déterminer la performance, la lactatémie maximale, et un test de nage incrémental pour déterminer la vitesse correspondant à [La] b = 4 mmol·L⁻¹ V4 mmol·L⁻¹). Les indices de bien-être auto-déclarés ont été recueillis avec un questionnaire quotidien.

Résultats: L'entraînement polarisé a suscité une amélioration faible à modérément plus grande que l'entraînement au seuil sur une performance de 100 m (changement intra-groupe ± 90% d'intervalle de confiance: 0,97% ± 1,02% vs 0,09% ± 0,94%, respectivement) avec moins de fatigue et une meilleure qualité de récupération. Il n'y a pas eu d'effet sensible sur le sexe. Aucune différence claire n'a été observée dans les adaptations physiologiques entre les groupes.

Conclusions: Chez les nageurs juniors d'élite, une période d'entraînement polarisé de 6 semaines a induit de petites améliorations dans la performance contre la montre de 100 m et, en combinaison avec une fatigue moins perçue. Cela constitue une option viable pour les entraîneurs préparant ces cohortes de nageurs pour la compétition.



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser