

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 11

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet zone 2 et V02 max

Douze semaines de base aérobie facile et une séance intense
par semaine, pour la santé à long terme

131–143 bpm

TA ZONE 2

177 bpm

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX ESTIMÉE

180 min / semaine

OBJECTIF ZONE 2

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

La plupart des gens font leurs jours faciles trop vite. Ralentir, c'est tout l'intérêt.

Conseils du coach

06

07 Le programme

Douze semaines de base aérobie facile et une séance intense par semaine, pour la santé à long terme

Ton programme de 12 semaines

08

Le 4×4 norvégien

09

Choisir ton activité

09

Si ça arrive, fais ça

10

Glossaire

10

12 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

25 Suivis

Notes

28

Références

30

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Douze semaines de base aérobie facile et une séance intense par semaine, pour la santé à long terme

131–143 bpm 177 bpm

TA ZONE 2

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAX ESTIMÉE

180 min / semaine 90 min

OBJECTIF ZONE 2

DÉPART À

160–171 bpm

ZONE DES INTERVALLES 4×4

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Ta zone 2: 131–143 bpm

Fréquence cardiaque max estimée: 177 bpm

Objectif zone 2: 180 min / semaine

Départ à: 90 min

Zone des intervalles 4×4: 160–171 bpm

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

La plupart des gens font leurs jours faciles trop vite. Ralentir,
c'est tout l'intérêt.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01** Porte une ceinture cardio si tu peux ; les capteurs au poignet dérivent aux intensités élevées.
- 02** Répartis la zone 2 sur la semaine ; une séance longue plus des séances courtes, c'est le mieux.
- 03** Garde le 4×4 à au moins deux jours de ta séance la plus longue.
- 04** Remesure ta fréquence cardiaque au repos toutes les quatre semaines ; quand elle baisse, tes zones se décalent.

“La fréquence cardiaque grimpe avec la chaleur,
la caféine et après une mauvaise nuit ; ralentis
pour rester dans la zone.”

CONSEILS DU COACH

- La plupart des gens font leurs jours faciles trop vite. Ralentir, c'est tout l'intérêt.
- Attends-toi à voir ta fréquence cardiaque au repos baisser et ton allure en zone 2 s'améliorer en 6-8 semaines.
- Deux séances de renforcement par semaine protègent tes muscles et tes os en plus du cardio.
- Sur les séances de plus de 75 minutes, prends de l'eau et un peu de glucides.
- La capacité cardiorespiratoire est l'un des meilleurs prédicteurs de la santé à long terme. La régularité bat l'intensité.

CHAPITRE 03

Le programme

Douze semaines de base aérobie facile et une séance intense
par semaine, pour la santé à long terme

01

À quoi ressemble la zone 2

“Si tu peux parler en phrases complètes mais que tu n'as pas envie de chanter, tu es en zone 2.”

La zone 2, c'est un effort aérobie régulier, juste en dessous du moment où la respiration devient nettement plus difficile. Elle développe les mitochondries et les capillaires qui rendent toutes les autres formes de condition physique plus faciles, et elle est assez facile pour être répétée presque tous les jours. Tes chiffres ci-dessous viennent de l'équation de fréquence cardiaque maximale de Tanaka, avec ta fréquence cardiaque au repos si tu l'as indiquée.

ZONE	BPM	RESENTI
Zone 1 • récupération	120–131	Très facile, échauffements et jours de récupération
Zone 2 • base aérobie	131–143	Régulier, tu peux discuter, respiration par le nez possible
Zone 4 • intervalles 4×4	160–171	Dur ; quelques mots à la fois

02

Ton programme de 12 semaines

SEMAINE	PHASE	MINUTES	4 × 4
1	Fondation	90 min	—
2	Fondation	100 min	—
3	Fondation	115 min	—
4	décharge	95 min	—
5	Développement	135 min	Oui
6	Développement	145 min	Oui
7	Développement	160 min	Oui
8	décharge	125 min	—

SEMAINE	PHASE	MINUTES	4×4
9	Pic	180 min	Oui
10	Pic	180 min	Oui
11	Pic	180 min	Oui
12	décharge	135 min	—

03

Le 4×4 norvégien

Quatre intervalles de 4 minutes à 85–95 % de la fréquence cardiaque maximale avec 3 minutes de récupération facile. Dans une étude de 2007, ce format a amélioré la VO2 max davantage que le même travail fait à allure modérée et constante.

- Le premier intervalle doit rester maîtrisé ; le dernier, dur mais faisable jusqu'au bout.
- La fréquence cardiaque réagit avec du retard : juge la première minute de chaque intervalle à ta respiration, pas à ta montre.
- Utilise un vélo, un rameur ou une côte si courir vite te fait mal aux articulations.

04

Choisir ton activité

- Marche : ajoute de l'inclinaison ou un gilet lesté quand la marche à plat ne te fait plus atteindre la zone 2.
- Course : la zone 2 est en général bien plus lente que tu ne le penses ; marche dans les côtes pour rester dans la zone.
- Vélo : le moyen le plus simple de garder une fréquence cardiaque stable sur de longues séances, et le plus doux pour les articulations.
- Rameur : garde une cadence autour de 18–22 coups par minute et pousse avec les jambes.

05

Si ça arrive, fais ça

Si ta fréquence cardiaque dépasse la zone 2 quand tu cours	Alors marche dans les côtes ou passe au vélo ; ton allure en zone 2 s'améliore en quelques semaines
Si ta montre et le test de la parole ne sont pas d'accord	Alors fais confiance au test de la parole et vérifie la ceinture ; les capteurs au poignet dérivent
Si le 4x4 te laisse épuisé pendant des jours	Alors raccourcis chaque intervalle à 3 minutes et garde les récupérations
Si ta fréquence cardiaque au repos est de 5 battements ou plus au-dessus de la normale	Alors fais une journée facile ou repose-toi ; tu récupères mal ou tu tombes malade
Si tu manques de temps	Alors fais une séance longue le week-end et des séances courtes en semaine
Si tu ressens une douleur thoracique, un malaise ou un pouls irrégulier	Alors arrête et demande une aide médicale

06

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4–6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.
Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.

TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Fondation

01

90 minutes de zone 2 cette semaine · 131-143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

02

100 minutes de zone 2 cette semaine · 131-143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Fondation

03

115 minutes de zone 2 cette semaine • 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 30 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 30 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 30 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 49 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

décharge

04

95 minutes de zone 2 cette semaine · 131-143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 25 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 46 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

05

135 minutes de zone 2 cette semaine · 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 45 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 45 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 68 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norvégien : 10 min facile, puis 4 × (4 min à 160–171 bpm + 3 min facile), 5 min facile
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

06

145 minutes de zone 2 cette semaine • 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 50 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 50 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 75 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norvégien : 10 min facile, puis 4 × (4 min à 160–171 bpm + 3 min facile), 5 min facile
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Développement

07

160 minutes de zone 2 cette semaine • 131-143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 55 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 55 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 82 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ 4×4 norvégien : 10 min facile, puis 4 × (4 min à 160-171 bpm + 3 min facile), 5 min facile
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

décharge

08

125 minutes de zone 2 cette semaine • 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 30 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 30 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 30 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 59 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

09

180 minutes de zone 2 cette semaine · 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 60 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 60 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 90 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norvégien : 10 min facile, puis 4 × (4 min à 160–171 bpm + 3 min facile), 5 min facile
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

10

180 minutes de zone 2 cette semaine · 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 60 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 60 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 90 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norvégien : 10 min facile, puis 4 × (4 min à 160–171 bpm + 3 min facile), 5 min facile
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

Pic

11

180 minutes de zone 2 cette semaine · 131–143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 60 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 : 60 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 90 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131–143 bpm
- ☐ 4×4 norvégien : 10 min facile, puis 4 × (4 min à 160–171 bpm + 3 min facile), 5 min facile
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

décharge

12

135 minutes de zone 2 cette semaine · 131-143 bpm

SEMAINE DU _____

- ☐ Zone 2 : 35 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 35 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 : 35 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Zone 2 longue : 72 min de au choix marche, vélo ou rameur à 131-143 bpm
- ☐ Deux fois cette semaine : 20 minutes de renforcement corps entier

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Suivi cardio

DATE	SÉANCE	MINUTES	FC MOYENNE	NOTES

NOTES

Grid of dots for notes.

NOTES

Grid of dots for notes.

RÉFÉRENCES

1. Tanaka, Monahan & Seals (2001) Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/>
2. Helgerud et al. (2007) Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>
3. Mandsager et al. (2018) Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646252/>
4. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

De petits efforts, répétés et
honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com