

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Glossaire de la condition physique métabolique

Pukie & Greg Glassman



V02 max : Quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée en continu divisée par la masse corporelle. Longtemps la référence en matière de forme aérobique, le léger avantage des athlètes d'endurance sur les athlètes anaérobies en V02 max peut être attribuable à la faible masse corporelle des athlètes d'endurance. Je peux utiliser une définition similaire de la force - en divisant les poids soulevés par le poids corporel - pour montrer que les petits gars sont plus forts que les grands.

Aérobic : Faible puissance, faible intensité, longue durée - plus de quelques minutes. C'est la partie facile. Confrontés à de vrais efforts, ces gars-là s'effondrent !

Anaérobic : Efforts de forte puissance, haute intensité, de courte durée - ceux de moins de quelques minutes. Anaérobic est un terme grec signifiant "qui en vaut la peine". Pukie se demande pourquoi il y a un million de triathlètes amateurs mais seulement sept amateurs de 800 mètres.

Seuil de lactate : Le point où, à mesure que l'intensité du travail augmente, les niveaux d'acide lactique dans le sang augmentent plus rapidement qu'ils ne peuvent être contrôlés. L'acide lactique est un déchet du travail anaérobic. Également connu sous le nom de "seuil anaérobic", le seuil de lactate marque le point d'intensité où le travail devient principalement anaérobic. C'est aussi le "point de pause pour les faibles".

Entraînement par intervalles : Protocole d'exercice avec des périodes définies de repos et de travail à haute intensité. C'est ainsi que les athlètes anaérobies développent un niveau impressionnant de condition physique aérobic - grâce aux intervalles. J'aimerais rencontrer le scientifique qui a inventé ça. Comment pourrait-on faire autrement un travail de haute intensité ?

Moniteur de fréquence cardiaque : Tout tourne autour de la performance. Oubliez la fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque est un jouet amusant cependant. Mélangez déshydratation, bière, colline raide, vélo, journée chaude et humide et voyez qui peut atteindre le plus grand nombre. J'ai vu sept personnes dépasser 200 en même temps sur la même colline. Et vous, que pouvez-vous faire avec vos amis ?



Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et coach en conditionnement physique depuis le début des années 1980.

de