

ALLURES	I1	I2	I3
MOTS CLES	DECONTRACTION	ENDURANCE, RECUP ACTIVE	TEM
EFFORT	TRANQUILLE	LEGER	SOUT
FREQUENCE CARDIAQUE	< 75% de FCM	de 75 à 85% de FCM	de 85 à 92
PUISSANCE DE TRAVAIL	< 50% PMA	de 50 à 65% de PMA	de 65 à 7
PERCEPTIONS	Aucune douleur musculaire - Pédalage en décontraction complète -	Aucune douleur musculaire / membres inf. - Maintien de l'intensité d'ex. aisé - Conversation aisée	Douleurs m localis conversat (allure c
EXEMPLES D'EXERCICES	Travail en continu sur courte ou longue	Efforts en continu, récup active	Derrière de ou inter
DUREE D'EFFORT	N x Heures	inf à 5 Heures	1 à 2 h
DUREE DE LA RECUP	24 à 72 Heures	24 à 72 Heures	24 à 48
PERIODE DE TRAVAIL	Toute l'année selon les besoins	Volume en début d'année puis maintien	En pé d'augment

3	I4	I5	I6	i
MPO	RYTHME, TRAVAIL AU SEUIL	SURCOMPET, SURVITESSE	SPRINT LONG	SPRINT
TENU	CRITIQUE	SUR CRITIQUE	SOUS MAXIMALE	MAXI
% de FCM	de 92 à 96% de FCM	> à 96% de FCM	100% de FCM	de 92 à 96
5% PMA	de 75 à 80% PMA	environ 100% de PMA	180% PMA	300%
musculaires sées, ion brève course)	aug. progressive de la douleur musculaires / membres inf. désagréable mais supportable- aug. progressive de	aug. rapide de la douleur musculaire / membres inf. qui devient vite insupportable. Aug.	Fatigue nerveuse importante Souffrance extrême durant l'exercice Douleur musculaire	Fatigue (nerveu impor Aucune musc
rnny continu mment	Travail intermittent, survitesse, jeux	vail intermittent, survite	Démarrage + accélération max.	Démar accéléra
heures	20' à 1 heure	3' à 7'	30" à 2'	>1
Heures	12 à 36 Heures	1 à 6 heures	20' à 1 Heure	3
periode ation de la	A l'approche des périodes d'objectifs	Pendant les périodes d'objectifs	Tolérance aux lactates	Spécifique débloc

7
COURT
MALE
% de FCM
PMA
centrale se) très tante douleur ulaire
frage + ion max.
0"
"
e sprint ou cage