

Présentation des paramètres physiologiques et des contenus d'entrainement

REPERE PHYSIOLOGIQUE	SEUIL AEROBIE			SEUIL ANAEROBIE		PMA	VITESSE ABSOLUE		
ALLURE	1	2 Basse	2 Haute	Vitesse Critique	3	VMA	4 Travail lactique		V max
INTITULE	RECUPERATION	ENDURANCE	TEMPO	SEUIL	MIXTE	PUISSANCE AEROBIE	CAL	PAL	VITESSE
% VMA (ordre de grandeur)	60%	70%	80%	90%	95%	100%	105%	120%	/
% FCM (ordre de grandeur)	!	!	!	!	!	100%	plus de corrélation puls/vitesse à partir de PMA		
LACTATES (ordre de grandeur)	1 mmol	2 mmol		4 mmol		8 mmol			
QR		0,85		1		1,15	!	!	!
DISTANCE LIMITE (cap)	illimitée		42195m	15000m 21100m	5000m 10000m	3000m	1500m	400m	60m
DUREE LIMITE	illimitée		2h 3h	0h45' 1h15	15' 30'	6' 8'	3'	1'	10"
TESTS	pas de tests valides			test rectanglr CHU		VAM EVAL CHU			
EXEMPLE DE SEANCES (cap)	20' à 30'	45' à 2h00	3x20' R=5'	3x3000m R=3'	5x1000m R=2'30"	10x400m R=1'	4x600m R:5'	10x200m D:3'	