

ALLURES	I1	I2	I3
MOTS CLES	DECONTRACTION	ENDURANCE, RECUP ACTIVE	TEMPO
EFFORT	TRANQUILLE	LEGER	SOUTENU
FREQUENCE CARDIAQUE	< 75% de FCM	de 75 à 85% de FCM	de 85 à 92% de FCM
PUISSANCE DE TRAVAIL	< 50% PMA	de 50 à 65% de PMA	de 65 à 75% PMA
PERCEPTIONS	Aucune douleur musculaire - Pédalage en décontraction complète - - Conversation très aisée - Fatigue sur plusieurs heures	Aucune douleur musculaire / membres inf. - Maintien de l'intensité d'ex. aisé - Conversation aisée Fatigue à partir de 3-4 h	Douleurs musculaires localisées, conversation brève (allure course)
EXEMPLES D'EXERCICES	Travail en continu sur courte ou longue distance	Efforts en continu, récup active	Derrière d'erny continu ou intermittent
DUREE D'EFFORT	N x Heures	inf à 5 Heures	1 à 2 heures
DUREE DE LA RECUP	24 à 72 Heures	24 à 72 Heures	24 à 48 Heures
PERIODE DE TRAVAIL	Toute l'année selon les besoins	Volume en début d'année puis maintien	En période d'augmentation de la puissance

i4	i5	i6	i7
RYTHME, TRAVAIL AU SEUIL	SURCOMPET, SURVITESSE	SPRINT LONG	SPRINT COURT
CRITIQUE	SUR CRITIQUE	SOUS MAXIMALE	MAXIMALE
de 92 à 96% de FCM	> à 96% de FCM	100% de FCM	de 92 à 96% de FCM
de 75 à 80% PMA	environ 100% de PMA	180% PMA Fatigue nerveuse importante	300% PMA Fatigue centrale (nerveuse)
aug. progressive de la douleur musculaires / membres inf. désagréable mais supportable- aug. progressive de ventilation mais contrôlable. Conversation difficile, épuisement important à partir de 20 min	aug. rapide de la douleur musculaire / membres inf. qui devient vite insupportable. Aug. ventilation très rapide, épuisement complet entre 5 et 10 min.	Souffrance extrême durant l'exercice Douleur musculaire max / mbres inf. Fin d'exercice : hyperventilation maximale + épuisement Conversation impossible	très importante Aucune douleur musculaire Impression d'un exercice en apnée A la fin de l'exercice, hyperventilation et picotements musculaires dans les membres inf.
Travail intermittent, survitesse, jeux d'attaque	Travail intermittent, survitesse	Démarrage + accélération max.	Démarrage + accélération max.
20' à 1 heure	3' à 7'	30" à 2'	>10"
12 à 36 Heures	1 à 6 heures	20' à 1 Heure	3'
A l'approche des périodes d'objectifs	Pendant les périodes d'objectifs	Tolérance aux lactates	Spécifique sprint ou déblocage