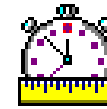




CLASSIFICATION DES ZONES D'ENTRAÎNEMENT



SYMBOLE	A1	A2	A3	SA	VO2	SPRINT 1	SPRINT 2
ZONE	Basse intensité	Maintien aérobie	Développement aérobie	Seuil anaérobie	Maximal aérobie	Lactique	Alactique
INTENSITÉ BPM	65 - 75 %	75 - 80 %	80 - 85 %	85 - 92 %	92 - 100 %	98 - 100 %	95 - 99 %vmax
HR (BPM)	- 70 à - 50	- 40 à - 50	- 30 à - 40	- 20 à - 30	- 20 à Max	Max	N/A
ZONE BPM							
TEMPS	SA + 10 À 20	SA + 5 À 10	SA+ 2 À 5	SA	SA - 2 À -5	SA - 5 À - 10	N/A
TEMPS CIBLES 100M							N/A

BPM MAXIMUM : _____

220 - ÂGE - FCR = ? X % RECHERCHÉ + FCR = ?

220 - - =

exemple : 220 - 42 = 178 - 58 = 120 X 75% = 90 + 58 = POULS 148 (intensité bpm A2)