

TABLEAU D'INTENSITÉ DES EFFORTS A L' ENTRAÎNEMENT

TRAVAIL A EFFECTUER	TRAVAIL A ENDURANCE FONDAMENTALE	TRAVAIL DE RÉSISTANCE		TRAVAIL DE VMA	TRAVAIL DE VITESSE
		ALLURE TEMPO (Allure L)	ALLURE S-M		
NATATION : Indicateur en % de VMA*	Autour de 82% de VMA	Autour de 88 % de VMA	Autour de 95 % de VMA	Autour de 100 % de VMA	+ de 110 % de VMA
CYCLISME : Indicateur en % de PMA*	Autour de 65 % de PMA	Autour de 75 % de PMA	Autour de 85 % de PMA	Autour de 100 % de PMA	+ de 120 % de PMA
CAP : Indicateur en % de VMA*	Autour de 65 % de VMA	Autour de 80 % de VMA	Autour de 90 % de VMA	Autour 100 % de VMA	+ de 110 % de VMA
INDICATEUR EN % de FCM	65-75 % de FCM	75-90 % de FCM	90-95 % de FCM	100 % de FCM	Valeur non significative
RESSENTI DE L'EFFORT	-Pas d'essoufflement - Aucune douleur musculaire - Discussion facile	- Essoufflement faible - Début des douleurs musculaires - Discussion possible	-Essoufflement important - Douleurs musculaires importantes - Discussion difficile	- Essoufflement maximal - Douleurs musculaires difficilement supportables - Discussion impossible	- Engagement maximal sur la distance imposé
INTENSITÉ DE L'EFFORT	- 5 à 6 / 10	- 7 / 10	- 8 à 9 / 10	- 9 à 10 / 10	- 10 / 10
OBJECTIF DU TRAVAIL RÉALISE	- Travail d'endurance de base - Construction des fondations de la condition physique de l'athlète	- Développement des qualités d'endurance - Travail d'endurance de Force	- Haute sollicitation aérobie amenant l'organisme à résister dans la durée sur le maintien d'un effort soutenu	- Sollicitation Maximal du système aérobie afin d'améliorer la VO2/Max	- Optimisation du geste de propulsion - Travail de vitesse gestuelle - Renforcement musculaire avec travail d'explosivité
CONSIGNES ET OBSERVATIONS POUR RÉALISER LE TRAVAIL	- Savoir se déplacer lentement à l'entraînement pour aller vite en compétition	- Profiter de cette allure pour se concentrer sur sa technique	- Maîtriser son allure afin de maintenir le rythme sur l'ensemble de la séance	- Ne pas aller trop vite sur une séance de VMA - Le respect de ses allures amène la progression	- se déplacer vite en restant relâché

* Indicateur très variable selon les athlètes et le niveau de VMA