

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 50 % de PMA | Autour de 60 % de PMA | Autour de 80 % 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