

TABLEAU D'INTENSITÉ DES EFFORTS

INTENSITÉ DE L'EFFORT	Endurance fondamentale	Travail de capacité	Travail de résistance	Travail de puissance	
		TEMPO	SEUIL	VMA / PMA	VITESSE
OBJECTIFS DU TRAVAIL RÉALISÉ	Construction de la condition physique de base de l'athlète.	Développement des qualités d'endurance (endurance de force / endurance cardio-respiratoire).	Travail de Résistance de l'organisme lors d'un effort intense.	Amélioration de la VO2/Max.	
GESTION DE L'INTENSITÉ	J'accepte de me déplacer avec facilité sans aucune contrainte physique.	Intensité contrôlée et confortable. Je suis capable d'aller plus vite mais je régule mon effort pour répondre aux objectifs du travail réalisé.	Intensité à la limite de mes possibilités sur l'ensemble de la séance proposée.	Je respecte mes allures afin d'être en mesure de réaliser l'ensemble de la séance d'entraînement à mon allure cible.	
RESSENTI DE L'EFFORT	Absence de douleur musculaire et d'essoufflement.	Discussion possible. Essoufflement et douleurs musculaires modérés.	Discussion très difficile. Essoufflements et douleurs musculaires prononcées.	Essoufflements très importants et Fortes douleurs musculaires.	
NATATION : Indicateur en % de VMA	Autour de 82 % de VMA	de 88 à 92% de VMA	De 94 à 96 % de VMA	De 98 % à 102 % de VMA	A partir de 104 % de VMA
CYCLISME : Indicateur en % de PMA	Autour de 45 % de PMA	De 60 à 70 % de PMA	De 70 à 80 % de PMA	De 95 à 105 % de PMA	A partir 120 % de PMA
CAP : Indicateur en % de VMA	Autour de 60 % de VMA	De 75 à 85 % de VMA	De 85 à 95 % de VMA	De 95 à 105 % de VMA	A partir de 110 % de VMA
INDICATEUR EN % de FCM	70 % de FCM	De 75 à 90 % de FCM	De 90 à 95 % de FCM	100 % FCM	Valeur non significative