

Légende pour comprendre pour les plans d'entrainement

Zone cible	Intensité en % FC max et en bpm	Exemple de durée	résultats
1 - Maximum	90/100 % 170-190 bpm	VMA Moins de 4'	Effets : améliore la vitesse de course grâce à une adaptation cardio pulmonaire Sensations : très fatiguant pour la respiration et les muscles Recommandé pour : personnes très en forme avec plusieurs années de pratique
2 - Forte	80/90 % 150/170 bpm	Seuil De 4' à 20'	Effets : améliore l'endurance à vitesse élevée et la puissance aérobie Sensations : fatigue musculaire et respiration rapide Recommandé pour les personnes en forme
3 - Modérée	70/80 % 130/150 bpm	30' à 2 h	Effets : améliore l'endurance aérobie Sensations : légère fatigue musculaire, respiration aisée, transpiration modérée Recommandé pour : tout le monde, pour les exercices longs à intensité modérée
4 - Légère	60/70 % 110/130 bpm	20' à 40'	Effets : améliore l'endurance de base, échauffement et aide à la récupération Sensations : confortable, respiration aisée, faible charge musculaire, légère transpiration Recommandé pour : tout le monde