

ECHELLE D'INTENSITES

Vitesse: intensité maximale, je ne peux pas aller plus vite.

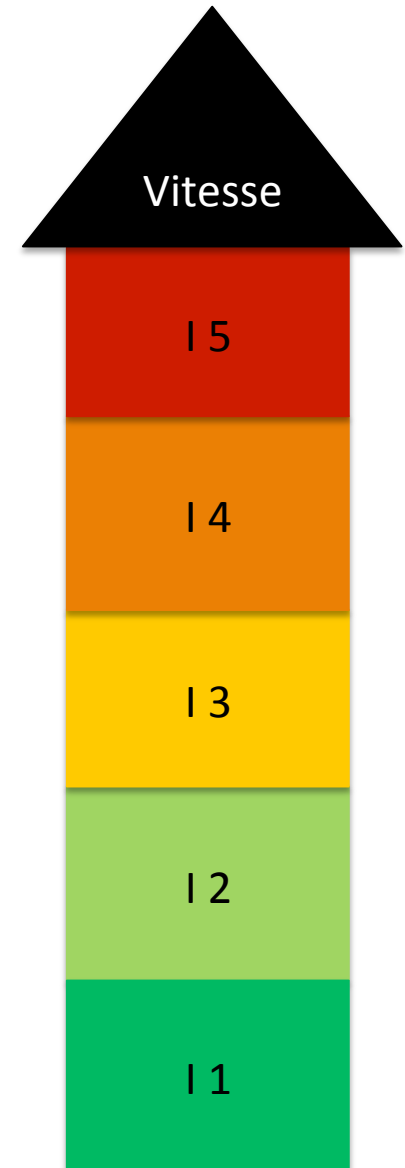
Intensité 5 : Je ne peux pas maintenir l'intensité plus de 2', la douleur musculaire et la fatigue engendrée est trop importante, il y aura baisse d'intensité forcément.

Intensité 4 : Je suis en hyperventilation, je ne peux soutenir l'effort que quelques minutes au maximum (de 3 à 7' suivant le niveau de l'athlète). La fatigue et la douleur musculaire interviennent rapidement et sont importantes.

Intensité 3 : Je ne peux plus suivre une conversation, à la limite un mot de temps en temps. La fatigue et la douleur musculaire se font ressentir.

Intensité 2 : Je respire aisément, je suis capable de parler, même si l'intensité de l'exercice commence à être un peu plus soutenue. Une fatigue musculaire commence à apparaître.

Intensité 1: Je suis facile, la fréquence cardiaque reste basse, je ne ressens pas de fatigue musculaire. C'est une zone d'intensité utilisée pour l'échauffement, le travail technique ou un footing.



JE PREPARE LE **P'TIT TBA** 25 Km 1000 D+

BY **SPORT**
CONSULTING

| | Mardi | Jeudi | Option : Samedi | Dimanche |
|------------------------|------------------|--|--------------------|--|
| Du 22 au 28 Février | 50' footing (I1) | 15' échauffement (I1) + 2 x 2' accélération progressive pour finir à I4 + Gammes (montées de genoux, talons fesses ...) 8 x 45" à I4 / 30" récup footing (I1) Retour au calme 15' footing (I1) | 45' footing à jeun | 2h15 trail à I1 (Boisson énergétique) |

Recommandations: (hydratation, étirements...)

S'hydrater de façon régulière au cours de la journée (environ 2litres) + Boire 500ml d'eau par heure de sport pratiqué. Lors des séances d'entraînements de + d'1 heure utiliser une boisson énergétique(exemple PunchPower) et lors de séances de + d'1h30 alimenter vous de barres énergétiques (exemple PunchPower)..



Retrouvez-nous sur :



www.sportconsulting.fr - @:contact@sportconsulting.fr

JE PREPARE LE **P'TIT TBA** 25 Km 1000 D+

BY **SPORT**
CONSULTING

| | Mardi | Jeudi | Option : Samedi | Dimanche |
|---------------------|--|---|--------------------|--|
| Du 29 au 06 Mars | 1h15 footing (I1) sur sol souple de préférence (type pelouse, chemin...) | 15' échauffement (I1) + 2 x 2' accélération progressive pour finir à I4 30' à I2 Retour au calme 15' footing (I1) | | 3h00 trail à I1 Reconnaissance du parcours 25km ou Trail des Merveilles |

Recommandations: (hydratation, étirements...)

S'hydrater de façon régulière au cours de la journée (environ 2litres) + Boire 500ml d'eau par heure de sport pratiqué. Lors des séances d'entraînements de + d'1 heure) et lors de séances de + d'1h30 alimenter vous de barres énergétiques (exemple PunchPower).



Retrouvez-nous sur :



www.sportconsulting.fr - @:contact@sportconsulting.fr