

ECHELLE D'INTENSITES

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

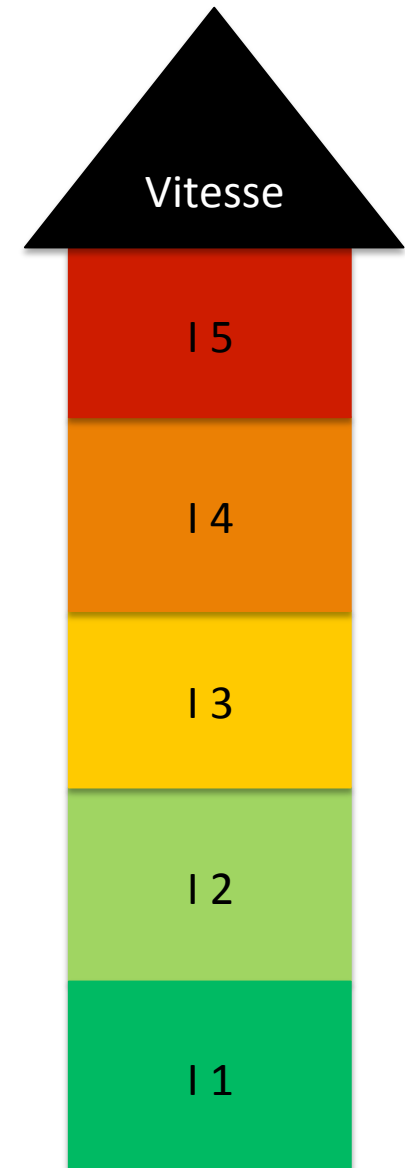
Intensité 5 : Je ne peux pas maintenir l'intensité plus de 2', la douleur musculaire et la fatigue engendrée est trop importante, il y aura baisse d'intensité forcément.

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 utilisé 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 08 au 14 Février	1h00 footing (I1) sur sol souple de préférence (type pelouse, chemin...)	15' échauffement (I1) + 2x 1' accélération progressive pour finir à I4 8x 30" à I4 / 30" récupération marchée Récupération footing 4' (I1) 6x 30" à I4 / 30" récupération marchée Retour au calme 10' footing (I1)	0h30 Footing à jeun sans forcer	1h45 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 pratiquée. 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 15 au 21 Février	45' footing (I1)	15' échauffement (I1) + 2' accélération progressive pour finir à I4 + Gammes (montées de genoux, talons fesses ...) 6x 45" à I4 / 15" récupération marchée Récupération footing 4' (I1) 4x 45" à I4 / 15" récupération marchée Retour au calme 10' footing (I1)	0h40 footing à jeun sans forcer	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 pratiquée. 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