

# ECHELLE D'INTENSITES

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

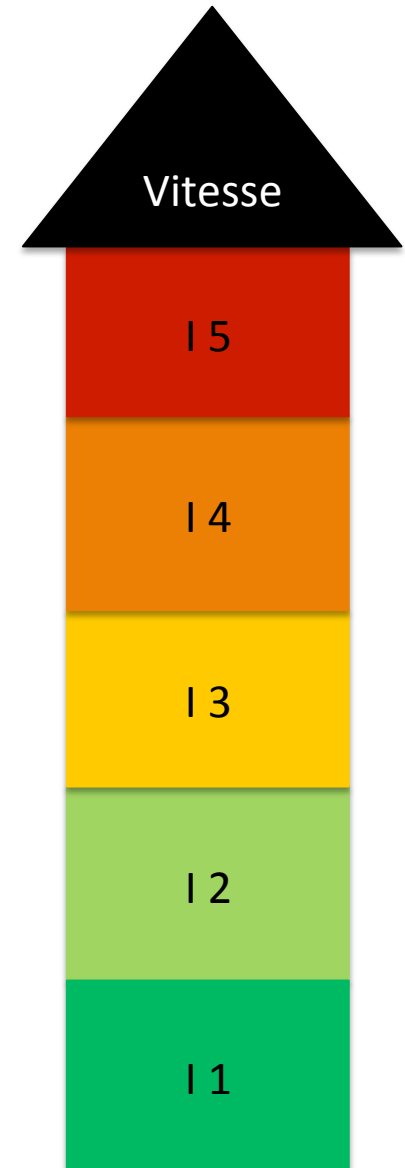
**Intensité 5** : Je ne peux pas maintenir l'intensité plus de 2', la douleur musculaire et la fatigue engendrée est trop importante, il y aura baisse d'intensité forcément.

**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 25 au 31 Janvier	45' footing (I1) sur sol souple de préférence (type pelouse, chemin...)	15' échauffement (I1) + 2' accélération progressive pour finir à I4  4x 30" à I4 / 30" récupération marchée  Récupération footing 4' (I1)  4x 30" à I4 / 30" récupération marcher  Retour au calme 10' footing (I1)		1h00 trail à I1

Recommandations: (hydratation, étirements...)

S'hydrater de façon régulière au cours de la journée (environ 2litres) + Boire 500ml d'eau par heure de sport pratiqué.



Retrouvez-nous sur :



[www.sportconsulting.fr](http://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 01 au 07 Février	50' footing (I1)	15' échauffement (I1) + 2' accélération progressive pour finir à I4 + Gammes (montées de genoux, talons fesses ...)  6x 30" à I4 / 30" récupération marchée  Récupération footing 4' (I1)  4x 30 " à I4 / 30" récupération marchée  Retour au calme 10' footing (I1)	Séance PPG (voir fiche thématique)	1h30 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).



Retrouvez-nous sur :



[www.sportconsulting.fr](http://www.sportconsulting.fr) - @:contact@sportconsulting.fr