



EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Jeu. 03/09/2020 – Petit tour allongé Bois des Fornets (880m)

N° tour	Allure	Temps	Ecart tour précédent	Vitesse	Fréquence cardiaque		Dans le carnet d'entraînement	Je peux tenir cette allure
					Moyenne	Max		
1	Marche rapide	07'46		6.8km/h	134	149	Régénération	
2	Footing tranquille	06'48	00'58	7.8km/h	139	147	Aérobic	4-5 heures
3	Entraînement	06'02	00'45	8.7km/h	146	159	Aérobic	2-2½ heures
4	Entraînement	06'04	00'02	8.7km/h	147	160	Aérobic	2-2½ heures
5	Entraînement	06'03	00'01	8.7km/h	147	160	Aérobic	2-2½ heures
6	Entraînement (trop) rapide	05'19	00'44	9.9km/h	155	167	Aérobic / Aéro nocive	1-1½ heures
7	Seuil / Course	04'21	00'58	12.1km/h	172	180	Seuil / Compét.	20-30 minutes
8	Max	03'30	00'51	15.1km/h	187	194	PMA / Lactique	3min30
TOTAL		45'53						

Les allures d'entraînements sont personnelles, mais la logique des différentes allures est similaire
Exercice réalisé par Christophe (échauffement 30')