



# EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Ven. 18/09/2020 – Parcours familial & sportif de la Roche – Petit tour (650m)

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	05'54		6.6km/h	134	153	Régénération	
2	Footing tranquille	05'22	00'32	7.3km/h	141	156	Aérobie	4-5 heures
3	Entraînement	04'50	00'32	8.1km/h	150	163	Aérobie	2-2½ heures
4	Entraînement	04'48	00'02	8.1km/h	150	161	Aérobie	2-2½ heures
5	Entraînement	04'51	00'03	8.0km/h	151	162	Aérobie	2-2½ heures
6	Entraînement (trop) rapide	04'09	00'42	9.4km/h	162	170	Aérobie / Aéro nocive	1-1½ heures
7	Seuil / Course	03'24	00'45	11.5km/h	177	184	Seuil / Compét.	20-30 minutes
8	Max	02'52	00'32	13.6km/h	190	196	PMA / Lactique	3min30
<b>TOTAL</b>		<b>36'10</b>						

**Les allures d'entraînements sont personnelles, mais la logique des différentes allures est similaire**

*Exercice réalisé par Christophe (échauffement 20')*