

EXERCICE ALLURES SKI-ROUES

Sam. 21/10/23 – Les Plans d'Hotonnes (piste bleue 1500m)

N°	Allure	Temps	Ecart tour précédent	Vitesse	Fréquence cardiaque		Dans le carnet d'entraînement	Je peux tenir cette allure
					Moyenne	Max		
1	Récup	06'47		12.4km/h	125	140	Régénération	
2	Entraînement	05'21	01'26	15.7km/h	145	156	Aérobie	2-2½ heures
3	Entraînement	05'16	00'05	15.9km/h	153	161	Aérobie	2-2½ heures
4	Entraînement (trop) rapide	04'56	00'20	17.0km/h	160	170	Aérobie nocive	1-1½ heures
5	Seuil / Course	04'17	00'39	19.6km/h	175	180	Seuil / Compét.	20-30 minutes
6	Max	03'46	00'31	22.3km/h	192	196	PMA / Lactique	3min30
TOTAL		30'23						

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