



# EXERCICE ALLURES COURSE À PIED

Ven. 03/12/2021 – Petit tour Bois des Fornets (770m)

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	07'03		6.6km/h	119	135	Régénération	
2	Footing tranquille	06'06	00'57	7.6km/h	128	144	Aérobic	4-5 heures
3	Entraînement	05'22	00'44	8.7km/h	138	153	Aérobic	2-2½ heures
4	Entraînement	05'22	00'00	8.7km/h	141	154	Aérobic	2-2½ heures
5	Entraînement	05'26	00'04	8.5km/h	141	156	Aérobic	2-2½ heures
6	Entraînement (trop) rapide	04'53	00'33	9.4km/h	150	166	Aérobic / Aéro nocive	1-1½ heures
7	Seuil / Course	03'54	00'59	11.9km/h	168	178	Seuil / Compét.	20-30 minutes
8	Max	03'13	00'41	14.3km/h	184	192	PMA / Lactique	3min30
<b>TOTAL</b>		<b>41'19</b>						

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

*Exercice réalisé par Christophe, légère neige*