

EXERCICE ALLURES SKI-ROUES SK

Mar. 21/10/25 – Ceillac (piste verte + boucle pas de tir / pénalité : 1km)

N°	Allure	Temps	Ecart tour précédent	Vitesse	Fréquence cardiaque		Dans le carnet d'entraînement	Je peux tenir cette allure
					Moyenne	Max		
1	Récup	04'38		12.4km/h	133	152	Régénération	
2	Entraînement	03'47	00'51	16.0km/h	150	160	Aérobic	2-2½ heures
3	Entraînement	03'46	00'01	16.0km/h	152	157		2-2½ heures
4	Entraînement	03'52	00'06	15.9km/h	153	160	Aérobic	2-2½ heures
5	Entraînement (trop) rapide	03'23	00'29	17.7km/h	164	171	Aérobic nocive	1-1½ heures
6	Limite dure	03'07	00'16	19.0km/h	177	182	Seuil	20-30 minutes
7	Course	02'53	00'14	20.5km/h	185	189	Seuil ou course	20-30 minutes
7	Max	02'44	00'09	21.1km/h	189	193	PMA / Lactique	3min
	TOTAL	28'10						

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

Exercice réalisé par Christophe