



Les Intensités d'Entraînement

Le dosage de l'intensité d'une séance d'entraînement est effectué à partir des sensations et de la fréquence cardiaque (il est donc nécessaire de disposer d'un cardiofréquencemètre dans ce second cas de figure).

La détermination des intensités d'entraînement est idéalement faite à partir des résultats d'un test d'effort effectué en laboratoire médico-sportif.

En l'absence de tels résultats, il faut calculer les plages d'intensité de chaque zone à partir de la fréquence cardiaque maximale (FCM).

Deux équations permettent d'évaluer approximativement cette FCM :

- Homme : $FCM = 220 - \text{âge en année}$
- Femme : $FCM = 226 - \text{âge en année}$

Zone	Sensations	% FCM
A (Anaérobie)	Douleur musculaire maximale pendant l'effort. Hyperventilation pendant l'effort (conversation impossible)	NS
PMA (Puissance Maximale Aérobie)	Augmentation rapide de la douleur musculaire. Augmentation rapide de la ventilation (conversation très difficile)	92 - 100
S (Seuil)	Augmentation progressive de la douleur musculaire. Augmentation progressive de la ventilation (conversation difficile)	88 - 92
EH (Endurance Haute)	Apparition d'une légère douleur musculaire pendant l'effort. Ventilation élevée mais stable et contrôlable (conversation possible)	80 - 88
EB (Endurance de Base)	musculaire. Maintien de l'intensité sans problème (conversation aisée)	70 - 80
R (Récupération)	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'intensité sans problème (conversation très aisée)	60 - 70

NS : non-significatif