

ACTION		RÉCUPÉRATION		Quantité de W
Intensité	Durée	Durée	Nature	
PUISSANCE ALACTIQUE				
Supra-maxi - Survitesse - Surforce	Entre 5 et 7 sec	Suffisante pour restaurer l'intégrité du potentiel athlète 1,30 à 3 min	Semi-active	En fonct* du repère constitué par la baisse intensité
CAPACITÉ ALACTIQUE				
90% de l'intens max L'intensité la plus forte tout en conservant une grande aisance d'exécut*	Entre 7 et 15 sec	Entre 3 et 8 minutes	Active - Marche - Trot léger	6 à 8 rep en fonction du repère constitué par la baisse d'intens

ACTION		RÉCUPÉRATION		Quantité de W
Intensité	Durée	Durée	Nature	
PUISSANCE LACTIQUE				
Maximale, voire supramax. Intensité la plus importante soutenue pdt toute la durée de l'eff	Entre 15 et 45 sec	Entre 5 et 10-12 min	Peu active	Fonction de l'effondrement de l'intensité au cours d'une séance. Pas + de 2 séances/sem
CAPACITÉ LACTIQUE				
85 à 95% de l'intensité maxi	Entre 45 s et 3 min en fonct* du degré d'intensité	Si fractionné r = 3 min R = 6 min Sinon entre 2 et 8 min	Assez active Activité à très faible intensité avec recherche de relâchement et d'amplitude	Pas plus de 10 répétitions

ACTION		RÉCUPÉRATION		Quantité de W
Intensité	Durée	Durée	Nature	
PUISSANCE AÉROBIE				
Efforts continus 80-95% PMA	20 à 45 min			
Efforts intermittents de longue durée PMA + 3 km/h	3 min	3 min	active	> à 6 répétitions
Efforts intermittents de durée moyenne PMA + 5 km/h	1 min	2,30 min	active	> 6-8 répétitions
Efforts intermittents de courte durée PMA + 7 km/h	15 s	1,30 à 2 min	active	> 12 - 15 répétitions
Le court court	15 à 30 s	15 à 30 sec	active	2 à 3 séquences
CAPACITÉ AÉROBIE				
Efforts continus d'intensité élevée 85% PMA	20 à 30 min			
Efforts continus d'intensité moyenne 75% PMA	45 min			
Endurance fondamentale 50-60% PMA	1 H			