





















asics SAINTÉLYON

GLOSSAIRE				 TEMPS LIMITE																																	
 INTENSITÉS	 RESSENTI D'EFFORT	 % FC MAX	 % VMA	 BIEN ENTRAÎNÉ	 NON ENTRAÎNÉ																																
 i5	10	Extrêmement difficile	96% < FC < 100%	100%	5 à 7 min	Inférieur à 3 min																															
	9	Très difficile					 i4	8	Difficile	92% < FC < 96%	80 à 90%	20 min à 1h00	Inférieur à 20 min	7	Un peu difficile	6	Légèrement difficile	 i3	5	Assez confortable	85% < FC < 92%	70 à 80%	2h00 à 3h00	Inférieur à 45 min	4	Confortable	 i2	3	Facile	75% < FC < 85%	60 à 70%	Supérieur à 5h00	Inférieur à 2h00	2	Très facile	 i1	1
 i4	8	Difficile	92% < FC < 96%	80 à 90%	20 min à 1h00	Inférieur à 20 min																															
	7	Un peu difficile																																			
	6	Légèrement difficile																																			
 i3	5	Assez confortable	85% < FC < 92%	70 à 80%	2h00 à 3h00	Inférieur à 45 min																															
	4	Confortable																																			
 i2	3	Facile	75% < FC < 85%	60 à 70%	Supérieur à 5h00	Inférieur à 2h00																															
	2	Très facile																																			
 i1	1	Extrêmement facile	FC < 75%	50 à 60%	Supérieur à 7h00	Inférieur à 3h00																															

LÉGENDE			
 DÉVELOPPEMENT	 ASSIMILATION	 SPÉCIFICITÉ	 PRÉ-COMPÉTITION / PRÉPARATION