

# asics SAINTÉ LYON

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

## 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	Extrêmement facile	FC < 75%	50 à 60%	Supérieur à 7h00	Inférieur à 3h00

## LÉGENDE



DÉVELOPPEMENT



ASSIMILATION



SPÉCIFICITÉ



PRÉ-COMPÉTITION /  
PRÉPARATION