

TABLEAU RECAPITULATIF DES ZONES D'ENTRAINEMENT EN TRIATHLON

AEROBIE :

ZONES D'EFFORT			FC (% max)	VMA (natation)	PMA (vélo)	VMA (cap)	LACTATES (mmoles/l)	PENIBILITE DE L'EFFORT PERCUE		DUREE EFFORT MAX	TYPE D'EFFORT EN TRIATHLON	REPARTITION DE LA CHARGE D'ENTRAINEMENT TOTALE
Échelle à 3 zones (débutants)	Échelle à 5 zones (avancés)	Terminologie						Échelle de 0 à 10	Sensation			
1	1	régénération	60 – 72%	80 – 82%	30 – 50%	40 – 60%	0 – 1.5	0 – 1.5	Très léger à léger	7h et plus	Ultra distance	80%
	2	Seuil aérobic	72 – 82%	82 – 84%	50 – 60%	60 – 70%	1.5 – 2.5	1.5 – 3	Léger à modéré	4 – 6h	Ironman	
2	3	Zone transitoire	83 – 87%	84 – 90%	60 – 75%	70 – 85%	2.5 - 4	3 – 5	Modéré à difficile	2 – 3h	Half Ironman	5 - 10%
3	4	Seuil anaérobie	88 – 93%	90 – 97%	75 – 85%	85 – 95%	4 - 6	5 – 7	Difficile à très difficile	20 – 60 min	Olympique et sprint	10%
	5	VO2max	94 – 100%	97 – 102%	85 – 100%	95 – 105%	6 - 10	7 – 9	Très difficile	5 – 15 min	Relais et super sprint	

ANAEROBIE :

6	Tolérance aux lactates	(100)	102 – 110%	100 – 200%	105–120%	maximum	9 - 10	Douleur maximale...	30 s. – 3 min	Départ natation	< 5%
7	vitesse	(90 – 95)	120 – 130%	200 – 300%	>120%	(ATP – CP)	8 - 10	Fatigue nerveuse	< 10 sec	Sprint court	

Références : Y. Le Meur / INSEP / site web

F. Grappe / Puissance et performance en cyclisme

V. Billat / Physiologie et méthodologie de l'entraînement

K. Hottenrott / Ausdauer-Programme