# LES DIFFERENTES ZONES DE TRAVAIL

|                                  | 100% |   |
|----------------------------------|------|---|
|                                  | 95%  |   |
|                                  |      |   |
| Seuil anaérobie                  | 90%  |   |
| Godin andoropie                  | 0070 |   |
|                                  |      |   |
| Seuil aérobie<br>(théoriquement) | 80%  |   |
| (anconquement)                   | 5575 |   |
|                                  |      |   |
|                                  |      |   |
|                                  | 70%  |   |
|                                  |      |   |
|                                  |      |   |
|                                  |      |   |
|                                  | 60%  | 1 |
|                                  |      |   |
|                                  |      |   |
|                                  | 50%  |   |
| 11/2012                          |      |   |

#### ZONE ANAEROBIE

Pour les "cyclosportifs" devant s'habituer à subir des variations de rythme importantes pour répondre à des accélérations, quelques exercices dans cette zone doivent être réalisés régulièrement (entre 90% et 95%).

## **ENDURANCE CRITIQUE HAUTE**

Vous roulez en club, il vous faut donc être à l'aise dans le groupe ? Vous devez affronter un terrain plutôt vallonné voir montagneux ? Alors vous aurez intérêt à rouler régulièrement dans cette zone (côtes, grands braquets...)

# **ENDURANCE CRITIQUE BASSE**

A partir du moment où vous avez posé les fondations de votre entraînement, n'ayez aucune hésitation à rouler dans cette zone. Elle correspond à votre régime de croisière. Dans cette zone, vous travaillez votre "foncier", ce qui vous permet de durer dans le temps.

# **ENDURANCE DE BASE**

Cette zone convient pour une reprise après interruption. Il s'agit de poser les fondations de votre entraînement. Une dizaine de sorties de 2 à 4 heures dans cette zone vous permettront de reprendre vos habitudes (mouvement de pédalage souple, confort de la selle...)

## **REPOS ACTIF**

Au lendemain d'un brevet, une sortie fatiguante, une longue distance, une sortie de 1 à 2 heures dans cette zone, en moulinant, permet d'aider le corps à récupérer (élimination active des toxines accumulées dans les muscles). Ne pas oublier de s'étirer au retour.