

	Equivalence	% FC Max		% FC Réserve ou		% PMA		ESIE	Type Exercice
		LIM INF	LIM SUP	LIM INF	LIM SUP	LIM INF	LIM SUP		
11	11		75	50	60	40	50	<ul style="list-style-type: none"> - aucune douleurs musculaires - pédalage en décontraction complète simplement en accompagnant le mouvement - aucune contrainte/intensité exercice - conversation très aisée - épuisement sur plusieurs heures 	Décontraction
12	12	75	85	60	70	50	60	<ul style="list-style-type: none"> - aucunes douleurs musculaires - maintien de l'intensité de l'exercice aisée - conversation aisée - épuisement à partir de 3 à 4 heures 	Endurance fondamentale
13	13	85	92	70	80	60	70	<ul style="list-style-type: none"> - augmentation douleurs musculaires - maintien intensité d'exercice importante - ventilation augmente, stable et contrôlable - conversation pénible à tenir - épuisement à partir de 2h 	rythme
ZONE TRANSITION THEORIQUE SEUIL ANAEROBIE									
14	14	92	96	80	90	75	80	<ul style="list-style-type: none"> - augmentation progressive de la douleur musculaire mais supportable - augmentation progressive de la ventilation (contrôlable) - conversation difficile - épuisement important à partir de 20' 	CLM
15	15	96	100		100		100	<ul style="list-style-type: none"> - augmentation rapide de la douleur musculaire vite insupportable - augmentation ventilation rapide avec ventilation proche du max en fin d'exercice - conversation très difficile en fin d'exercice - épuisement complet entre 5 et 10' 	poursuite/prologue
16	16	Non Significative		Non Significative		150	180	<ul style="list-style-type: none"> - fatigue nerveuse importante - souffrance extrême durant l'exercice - douleurs musculaires maximales - fin d'exercice : hyperventilation maximale + épuisement - conversation impossible 	km DA
17	17	Non Significative		Non Significative		250	300	<ul style="list-style-type: none"> - fatigue centrale très importante - aucune douleurs musculaires - impression d'un exercice en apnée - fin exercice, hyperventilation et picotements musculaire dans les membres inférieurs 	sprint

Calcul FC Réserve = %FC Réserve (FC max - FC Repos) + FC Repos