



www.ks-training.com

## ZONES D'INTENSITES

Zone	Dénomination	%Vitesse critique		% FC		Impact physiologique	Exercice ressenti	Item perceptif
Zone 1	Intensité légère	55%	85%	55%	80%	Echauffement, Récupération, Entraînement continu lent	Très facile à légèrement dur	Aucune douleur musculaire, Conversation facile, Ventilation légère mais contrôlable, Petit essoufflement
Zone 2	Intensité sous-critique	90%	95%	85%	90%	Entraînement continu long	Dur	Douleur musculaire en augmentation, conversation légèrement difficile à maintenir, augmentation progressive de la ventilation
Zone 3	Intensité critique	>100%		90%	95%	Endurance critique	Très dur à très très dur	Douleur musculaire supportable, conversation très difficile, ventilation rapide et difficilement contrôlable
Zone VO <sup>2</sup> max	Intensité sur-critique	>110%		>95%		VO <sup>2</sup> max	Proche maximal à maximal	Douleur musculaire importante, conversation impossible, ventilation rapide et incontrôlable



Société KS-Training