Zone	Intensité	Perception / sensations lors de l'exercice	Fréquence cardiaque de réserve	Vitesse de travail	Puissance de travail	Temps limite	Pourquoi faire ?	RPE
7	Maximale	Aucune douleur musculaire pour les membres inférieurs - Impression d'un exercice en apnée - A la fin de l'exercice hyperventilation	Fréquence non significative	250% de la VMA	250% de la PMA	4" à 7" (10")	Développer la force maximale - Maintenir les capacités de vitesse gestuelle	7-10
6	Sous maximale	Souffrance extrême durant l'exercice proche de la nausée - Conversation impossible	Fréquence non significative	Supérieure à 150% de la VMA	Supérieure à 150% de la VMA	30" à 1'	Tolérance aux lactates	8-10
5 PMA	Sur-critique	Augmentation rapide de la douleur musculaire pour les membres inférieurs qui devient vite insupportable - Conversation très difficile en fin d'exercice - Épuisement complet entre 5' et 10'	Supérieure à 95%	Aux alentours de 100% de la VMA	Aux alentours de 100 % de la PMA	3' à 7'	Augmenter le seuil de tolérance à la douleur	7-10
4	Critique	Augmentation progressive de la douleur musculaire pour les membres inférieurs mais supportable - Conversation difficile - Épuisement important à partir de 20'	80 à 90% (85-95% pour un athlète très entraîné)	85-95% de la VMA	75 à 80% de la PMA	20' à 1H	Supporter les intensités élevées de la compétition	7-9
SV2								
3	Soutenue	Début des douleurs - Conversation pénible à tenir - Épuisement sur 2H	70-80% (75-80% à 85-90% pour un athlète très entraîné)	70-85% de la VMA	65 à 75% de la PMA	2H à 3H pour un athlète entrainé - 1H pour un athlète non entraîné	Maintenir sans problème le rythme moyen de la course sur toute sa durée	5-7
SV1								

2	Moyenne	Aucune douleur musculaire pour les membres inférieurs - Maintien de l'intensité d'exercice aisé - Conversation aisée - Fatigue à partir de 3-4H	60-70%	60-70% de la VMA	50 à 65% de la PMA	Inférieur à 5H	Supporter le kilométrage ou la durée de course - Récupérer (élimination des déchets)	3-6
1	Légère	Aucune douleur musculaire - Pédalage en décontraction complète - Conversation très aisée - Fatigue sur plusieurs heures	50-60%	Inférieur à 60% de la VMA	Inférieur à 50 % de la PMA	5H et plus	Maintenir de nombreuses heures d'effort à intensité légère ou décontraction physique et psychologique	1-4

VMA (vitesse maximale aérobie) : c'est la vitesse de course à pied à laquelle un coureur atteint sa consommation maximale d'oxygène, c'est la vitesse la plus élevée qu'un coureur peut généralement tenir en continu pendant 4 à 8 minutes.

PMA (puissance maximale aérobie) : c'est la puissance maximale que l'organisme peut développer lorsqu'il atteint sa consommation maximale d'oxygène.

RPE (rating of perceived exertion) : c'est l'indice de perception de l'effort.

SV1 (seuil ventilatoire 1) : c'est le premier palier physiologique où la respiration commence à s'accélérer de façon notable pour éliminer le CO2 produit par l'effort, il marque la transition entre un effort facile et un effort modéré à soutenu.

SV2 (seuil ventilatoire 2) : c'est le point d'intensité d'effort à partir duquel la production d'acide lactique par les muscles dépasse la capacité du corps à l'éliminer, c'est la limite supérieure d'un effort soutenu que l'on peut tenir en équilibre pendant environ 45 minutes à 1 heure, au delà de ce seuil, la fatigue s'installe très rapidement.