COMPTABILISATION DES POINTS

Afin de quantifier au mieux la ''*charge*'' d'une séance, il ne faut pas seulement tenir compte de sa duré. Il faut également prendre en compte son l'intensité.
Le système de comptabilisation par points vous permettra de connaitre avec précision la charge de travail et ainsi, pouvoir analyser correctement vos séances, vos semaines d'entrainement ou cycles complets.

Intensité 1 :
Endurance de base, vascularisation musculaire, échauffement, récupération.

Durée	Points
1'	0,5 pts
20'	10 pts
60'	30 pts

Intensité 2 :
Endurance critique, augmentation du rendement, économie du geste. C'est également l'intensité spécifique au long distance ou ironman. Travail élevé de la capacité aérobie.

Durée	Points
1'	1 pts
20'	20 pts
60'	60 pts

Intensité 3 :
Puissance aérobie, travail au seuil , intensité spécifique compétition.

Durée	Points
1'	2 pts
20'	40 pts
60'	120 pts

Intensité 4:
Travail à VMA, PMA, effort maximum de 30 sec à 2' 30 sec, acidose.

Durée	Points
1'	5 pts