

Description : Z2 C p allure de course 3 x 20' Z2/2' Z1

Durée totale : 86

| Zone | Nb rep. | Durée | Sport | Commentaire                        |
|------|---------|-------|-------|------------------------------------|
| Z1   | 1       | 05    | C p   | 1 x 05' échauffement   65% minimum |
| Z2   | 1       | 05    | C p   | 1 x 05' échauffement   75%         |
| Z2   | 3       | 20    | C p   | 3 x 20' entre 78% et 80 %          |
| Z1   | 3       | 02    | C p   | 3 x 02'   65% R                    |
| Z1   | 1       | 10    | C p   | 1 x 10'   65% retour au calme      |

|          | Z1 % | Z2 % | Z3 % | Z4 % | Z5 % |
|----------|------|------|------|------|------|
| mini vma | 50   | 66   | 76   | 91   | 100  |
| maxi vma | 65   | 80   | 89   | 100  | 200  |
| mini pma | 50   | 61   | 76   | 90   | 101  |
| maxi pma | 60   | 75   | 89   | 100  | 400  |
| mini fc  | 50   | 66   | 81   | 91   |      |
| maxi fc  | 65   | 80   | 90   | 100  |      |