

Travail CAP en fonction de la VMA du triathlète

Zone	description	% de la VMA	distance	durée globale	nombre de répétitions	récupération entre chaque répétition	séries	récupération entre chaque série
Zone 1 – Récupération active	Récupération. Entraînement dans cette zone le lendemain d'une course ou d'un entraînement très intensif.	<60%		de 30' à +++				
Zone 2 – Endurance	Allure d'endurance	entre 60 et 70%		de 1 à 2h30				
Zone 3 – seuil aérobie	Le seuil aérobie permet au coureur d'accomplir un effort en aisance respiratoire, de moyenne intensité, entre 70 et 80% de la VMA selon le niveau. Ce seuil est estimé à 2mmoles de lactates. Courir au seuil aérobie vous permet de trouver le bon équilibre entre l'apport en oxygène et sa consommation.	de 70 à 80%		de 45' à 1h30				
Zone 4 – Seuil anaérobie	Le seuil anaérobie permet à l'athlète de maintenir une course prolongée à un rythme supérieur à celui du seuil aérobie. Vous y rencontrerez une gêne respiratoire voire musculaire. Ce seuil se situe entre 80 et 90% de la VMA, selon l'athlète (âge, sexe) et son niveau d'entraînement.	de 80 à 90%	de 1000m à 5000m	de 30' à 1h	de 3 à 5	de 1'30 à 3'	de 1 à 3	3'
Zone 5 – amélioration de la VMA	VMA courtes, avec récupérations aussi longues que le travail	de 90 à 115%	de 100m à 800m	de 5' à 20'	jusqu'à 30	identique au temps de travail	de 1 à 3	3'