

Travail vélo en fonction de la FTP du triathlète

Zone	description	% de la FTP	%de la PMA	durée globale	nombre de répétitions	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.	<55% FTP	<40% PMA						
Zone 2 – Endurance	Capacité aérobie. Un entraînement d'endurance dure au moins trois heures.	entre 55 et 75% de la FTP	<50% PMA	de 3 à 6-8h					
Zone 3 – Tempo	Entraînement beaucoup plus intensif. Juste en dessous de la valeur FTP. Rythme que l'on peut maintenir pendant longtemps.	de 75 à 90% de la FTP	<65% de la PMA	de 1h à 2h	de 3 à 5	de 4' à 20'	3' à 65% de la FTP	de 1 à 2	3'
Zone 4 – Seuil	Entraînement autour de la FTP. Un entraînement au seuil comporte beaucoup d'intervalles qui sont relativement longs.	de 90 à 105% de la FTP	<80% de la PMA	de 5' à 30'	de 1 à 5	de 2' à 10'	2' à 65% de la FTP	de 1 à 2	3'
Zone 5 – amélioration de la PMA	Intervalles courts, avec récupérations aussi longues que le travail	de 105 à 130% de la FTP	<90% de la PMA	de 5' à 15'	jusqu'à 30	répétitions de 15" à 1'30	identique au temps de travail	de 1 à 3	3'

Zone 6 – Anaérobie	Intervalles courts, mais très intensifs. Récupération courte. Dans cette zone, on s'entraîne à retarder l'acidification des muscles. En effet, on produit beaucoup de lactate, mais on laisse au corps trop peu de temps pour l'éliminer. Cela entraîne le corps à éliminer le lactate plus rapidement.	de 120 à 250% de la FTP	<200% de la PMA	de 5' à 15'	jusqu'à 30	15" à 1'	inférieur au temps de travail	de 1 à 3	3'
Travail de Force	Travail à RPM60 voir inférieur	de 90 à 120% de la FTP		de 15' à 45'	de 2 à 6	2' à 10'	3'	de 1 à 2	3'
Travail de vitesse	Travail de RPM90 à RPM130	75% de la FTP		de 10' à 30'	de 2 à 6	3' à 5'	3' à 5'	de 1 à 2	3'

