

| Allures | Filières énergétiques | Pourcentage moyen de VMA ou de PMA | Pourcentage moyen de Fréquence Cardiaque Maximale (FCMax) <i>Exemple en watts (H)*</i> | Quand dans la saison ? |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Endurance | Uniquement aérobie | 50 à 70% de VMA | 65 à 80% <i>Entre 100 et 200w</i> | Toute l'année les séances d'endurance sont nécessaires. NOV / DEC : zone prioritaire (en y associant du travail technique) JANV / FEV : zone importante MARS / AVRIL : zone importante MAI / JUIN : en entretien et en récupération entre les épreuves |
| 1er seuil ventilatoire (SV1), aussi appelé Seuil Aérobie | Aérobie + | 70 à 80% de VMA | 80 à 90% <i>Autour de 250w</i> | Les séances de SV1 peuvent se faire assez tôt dans la préparation. Elles sont efficaces dès lors que l'athlète a déjà bien repris afin de pouvoir encaisser leur impact musculaire et tendineux. NOV / DEC : PAS NECESSAIRE JANV / FEV : zone prioritaire (1 séance par semaine) MARS / AVRIL : PAS NECESSAIRE MAI / JUIN : en rappel uniquement pour entretenir les qualités |
| 2ème seuil ventilatoire (SV2), aussi appelé Seuil Anaérobie | Aérobie ++ et Anaérobie lactique + | 80 à 90% de VMA | 90 à 95% <i>Autour de 300w</i> | Les séances de SV2 sont très sollicitantes. Elles ne doivent pas intervenir trop tôt dans la préparation. Elles sont efficaces dès lors que l'athlète a déjà bien développé son endurance, sa VMA et son SV1. NOV / DEC : PAS NECESSAIRE JANV / FEV : PAS NECESSAIRE MARS / AVRIL : zone prioritaire (1 séance par semaine) MAI / JUIN : uniquement en alternance avec les compétitions |
| Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou Puissance Maximale Aérobie (PMA)* | Aérobie +++ (puissance aérobie) et Anaérobie lactique ++ | 90 à 105% de VMA | 95% à FCMax <i>Autour de 400w</i> | Les séances de PMA sont sollicitantes mais on en récupère vite. Elles ont leur place toute l'année une fois que la reprise est faite. NOV / DEC : PAS NECESSAIRE JANV / FEV : zone prioritaire (1 séance par semaine) MARS / AVRIL : en rappel uniquement pour entretenir les qualités MAI / JUIN : en rappel uniquement pour entretenir les qualités |

* Exemple en watts pour un paratriathlète capable de développer 300w de moyenne sur 20km lors d'un triathlon S sans drafting.