Le corps en effort

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

L'image. Les trois moteurs : turbo immédiat, moteur puissant de courte durée, moteur d'endurance.

01 L'essentiel

Filière	Effort typique
Alactique	quelques secondes, explosif
Lactique	jusqu'à 1-2 minutes, intense
Aérobie	long, modéré, avec oxygène

> Les filières agissent ensemble ; l'une domine selon l'effort. FC max estimée : 220 moins l'âge (ordre de grandeur).

Les pièges

- Les filières se chevauchent.
- Durée ≠ intensité.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/premiere/corps-en-effort/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits