

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

1000 KM – ÉDITION 2012



ANNEXE 2

Échelle des degrés de difficulté

10	Degré maximal de difficulté; on se donne à fond; engendre une fatigue telle qu'on sent impérativement le besoin de s'allouer une journée de repos passif avant d'entreprendre une autre séance ardue; séance à ne faire que si l'on a bien récupéré des séances précédentes.
9	Degré de difficulté très élevé, presque maximal; on se donne presque à fond; engendre une fatigue telle qu'on sent le besoin de s'allouer une journée de repos passif ou actif avant d'entreprendre une autre séance ardue; séance à ne faire que si l'on a bien récupéré des séances précédentes.
8	Degrés de difficulté élevés, mais pas maximaux; séances où on ne se donne pas à fond («on en garde sous la pédale»), engendrant une fatigue dont on a presque totalement récupéré le lendemain.
7	
6	
5	Degré de difficulté moyen, associé à des séances que l'on peut effectuer plusieurs jours d'affilée sans accumuler de fatigue.
4	Degré de difficulté faible, approprié pour la récupération active.
3	Degré de difficulté très faible, approprié pour l'amorce de l'entraînement et la récupération active.
2	Degré de difficulté très très faible, approprié pour l'amorce de l'entraînement et la récupération active.
1	Degré de difficulté trop faible pour s'accompagner d'un effet bénéfique.