



Légende	
ECL : Entraînement Continu Lent ECM : Entraînement Continu Moyen ECR : Entraînement Continu Rapide	EIC : Entraînement par Intervalles Courts EIM : Entraînement par Intervalles Moyen EIL : Entraînement par Intervalles Longs
M : Marche C : Course S : Sprint	' : Minute " : Seconde
Exemple: 8 x (1'C / 2' M) = 8 séries de 1 minute de course suivi de 2 minutes de marche	

Échelle de Borg :

Une échelle gradué de 6 à 20 représentant la perception de l'effort fourni (ex. : 6 = extrêmement facile (marche lente) 20 = effort maximal (sprint à 100%))

FC max :

Représente la fréquence cardiaque maximale qu'un individu peut atteindre en fonction de son âge physiologique. Pour calculer sa FC max, utiliser l'équation suivante : $220 - \text{âge}$ (ex. : personne de 25 ans --- $220 - 25 = 195\text{bpm}$ --- $85\% \text{ FC max} \approx 166\text{bpm}$).

Ce chiffre peut être utilisé comme référence pour déterminer l'intensité cible, mais demeure approximatif. Un test de VO_2 max peut aider à mieux déterminer la FC max réelle d'un individu.