

Tableau des allures :

| Zone Intensité | Echelle Fréquence Cardiaque | Intensité d'effort en% de VMA | Sensations Perception de l'Effort |
|--------------------------|------------------------------------|---|---|
| Echelle à 5 Zones | | | |
| Zone 1 | 60 à 72 | Ech. Récup. ≤ 60% | Très Léger |
| Zone2 | 72 à 82 | Endurance de Base ou fondamentale ≈ 70% (75% maxi) | Léger à Modéré |
| Zone 3 | 82 à 87 | Endurance Active EA ≥75 à 84% | Modéré à Difficile |
| Zone 4 | 88 à 93 | (Spécifique 10km) 85 à 90% (allure 10km) | Difficile à Très Difficile |
| Zone 5 | 94 à 100% | > 90 à 100% (VMA) | Très Difficile à Très-très Difficile |