

explication des sigles :	
SV1	Premier seuil ventilatoire. Correspond à un effort en Z3. Généralement situé autour de l'allure marathon.
SV2	Deuxième seuil ventilatoire. Correspond à un effort se situant entre l'allure 10km et semi-marathon. Il s'agit d'une allure qu'il es
EF	Signifie endurance fondamentale. Footing contrôlé allant de la Z1 à Z2.
Sub T	Correspond à la fin de l'EF et de Z2. Autrement appelé "tempo"
AS ...	Signifie allure spécifique. Il s'agit de l'allure cible d'une distance en compétition
VMA	Vitesse maximale aérobie. Correspond à une allure que l'on peut maintenir sur un effort maximal de 6 à 9 minutes.
LD	Signifie lignes droites. Il s'agit d'une accélération placée d'environ 100m sur laquelle on recherche la qualité technique