

Estimation de la PAM

L'échauffement vise à mettre en route progressivement tous les mécanismes qui participeront à un entraînement de qualité, il dure une vingtaine de minutes.

Le cœur comme les muscles, ont horreur d'un démarrage brutal. Il faudra accélérer doucement par paliers, en commençant par 5 min à 120 pulsations, puis 5 minutes à 130, 5 min à 140 et 5 min à 150 pulsations.

Notre cycliste est bien sûr équipé de son cardiofréquencemètre et d'un chrono.

Il s'agit à partir de 150 pulsations d'augmenter sa fréquence cardiaque (et donc sa vitesse) de 5 pulsations par minute, jusqu'à épuisement (donc 155=1min 160=1min 165=1 min 170=1 min 175=1 min etc.)

Il est aisé de repérer à quel moment on commence à être moins à l'aise, plus essouffé, plus désuni. Ceci correspond à l'entrée en zone de transition (seuil anaérobie).

Puis, lorsqu'il n'est plus possible de continuer, que l'essouffement est maximal et que les muscles demandent grâce, on peut affirmer être à la PAM (Puissance aérobie maximale).