

## ***Echelle Borg***

6	Effort nul		
7	extrêmement facile		
8			
9	très facile	Bien-être - santé	(50 à 60 %)
10		"	
11	facile	Métabolisme des graisses	(60 à 70 %)
12		"	
13	assez dur	Fitness	(70 à 85 %)
14		"	
15	dur	"	
16		"	
17	très dur	Zone d'anaérobie*	(85 à 100 %)
18		"	
19	extrêmement dur	"	
20	Effort maximal	"	

% de la fréquence cardiaque maximale

\* Zone d'anaérobie = manque d'oxygène dans les muscles

## Contrôle de la pulsation

Nom : .....

Prénom : .....

Age : .....

Pulsation maximale : .....

(femmes 226 – âge / hommes 220 – âge)

Bien-être – santé : .....

(50 à 60 %)

Métabolisme des graisses : .....

(60 à 70 %)

Fitness : .....

(70 à 85 %)

- 
- Un entraînement régulier baisse votre pouls de repos et votre pouls d'effort.
  - Ainsi vous économisez +/- 15 battements par minute ou 21'600 battements par jour ou 151'200 battements par semaine ou > de 7'000'000 battements par année !!!!
  - Plusieurs entraînements, d'une durée de min 30 minutes, par semaines sont beaucoup mieux pour votre santé qu'un seul entraînement, d'une durée de 2 heures, une fois par mois !!
  - Si vous pouvez vous entraîner pendant 90 minutes ou plus de temps votre rythme cardiaque doit rester dans la zone aérobie (< 70%).
  - Ainsi lorsque l'effort modéré se prolonge l'organisme est en mesure de mobiliser une part croissante d'énergie à partir de la graisse intramusculaire.
  - La pulsation (pouls de repos) peut varier d'environ 10 battements par minutes pour des personnes du même âge.