

Train Smarter, Not Harder.

Les fibres musculaires déterminent comment vous performerez lors d'un évènement précis. Un entraînement efficace ciblera les fibres musculaires qui correspondent à votre distance de course. S'entraîner dans la mauvaise zone équivaut à une perte de temps.

Un Test de Zones déterminera vos zones d'entraînement de façon précise. De cette façon, vous pourrez vous concentrer vos entraînements dans les zones qui vous conviennent.

« Aujourd'hui, j'ai fait la même course qu'il y a 8 semaines. La première fois, je l'ai couru en maintenant un rythme de 5:11 et un rythme cardiaque moyen de 155 bpm. Maintenant, je la cours à un rythme de 5:09 et un rythme cardiaque de 144. **Je cours plus vite avec un effort moins important !** »

- M. Porter

« J'ai couru mon premier à marathon à 58 ans. J'ai couvert la distance en 3:01:02. Ce résultat est en grande partie dû à l'entraînement qui a été planifié par le Peak Centre. **Je n'aurais pas pu atteindre ce résultat par moi-même.** »

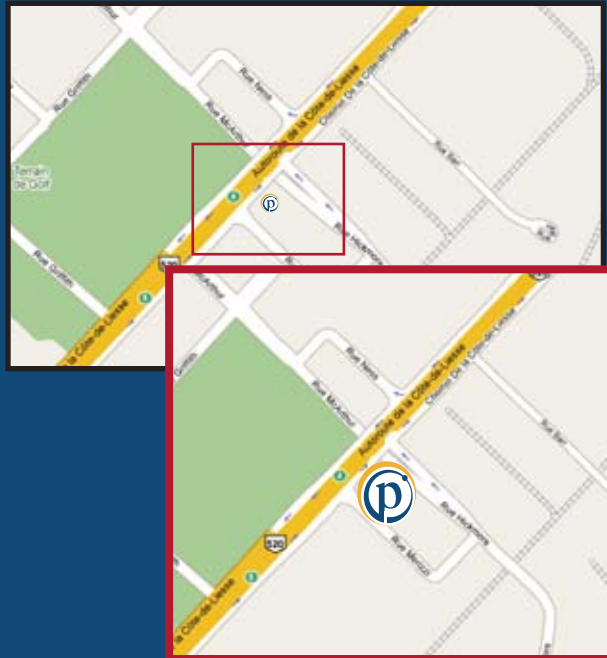
- L. Disher. **Je cours plus vite avec un effort moins important !** »

- M. Porter

À propos du Peak Centre

Les Peak Centres sont les plus grand centre privée spécialisés en science du sport au Canada avec 20 années d'expérience

Notre mission est de permettre aux athlètes d'atteindre leurs objectifs en fournissant une évaluation physiologique de pointe et un support dans la planification de votre entraînement



6982 Chemin Côte de Liesse,
Montréal, Q.C.
H4T 1Y5

514.341.7325 (PEAK)

www.peakcentremontreal.ca

TRAIN SMARTER. RACE FASTER.



Lactate Zone Check
Make every training session count.



PEAK CENTRE
DE HAUTE PERFORMANCE

Push your body.

Qu'est-ce qu'un Test de Zones?

Il s'agit de quelque chose que vous connaissez bien : courir !

Vous courez sur un tapis roulant pendant que nous augmentons la vitesse à intervalles réguliers. Le test s'arrête lorsque vous avez atteint votre maximum.

Training Wrong Zone = Wasted Training Hours

Comment sont déterminées les zones ?

Tout le monde possède cinq zones d'entraînement. Cependant, chaque individu a des zones qui lui sont propres. Elles sont définies en termes de fréquence cardiaque et de vitesse de course.

Les résultats de votre concentration en lactate sanguin nous révèlent comment

Zone Definitions

Zone 5 - 1500m Pace	(2-5 mins)
Zone 4 - 5K Pace	(5-30 mins)
Zone 3 - 8-10K Pace	(20-60 mins)
Zone 2 - Half Marathon Pace	(1-2 hrs)
Zone 1 - Marathon Pace	(2+ hrs)

How will a Lactate Zone Check impact training?

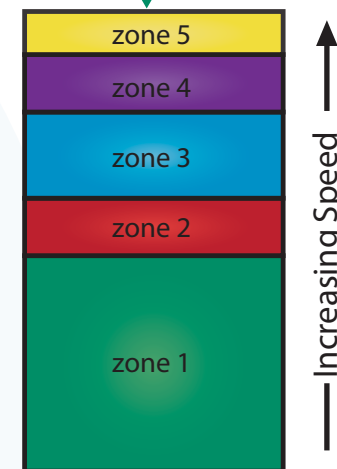
Using inaccurate estimates leads to **improper** training.



Most individuals unknowingly train in Zone 2 with only **small** improvements in performance.

Plateau in Performance

Lactate Zone Checks identify **correct** training zones.



Training in **your** Zones 1,3 and 5 lets you develop the **right** set of muscle fibres used on race day.

Training Correct Zones = Continual Improvement



PEAK CENTRE
DE HAUTE PERFORMANCE
www.peakcentremontreal.ca