

Degrés d'intensité en relation avec les différents paramètres de l'entraînement
 (FC_{max}: fréquence cardiaque maximale; V_{san}: vitesse au seuil anaérobie).

Description de l'intensité	Très basse	Basse	Moyenne	Elevée	Très élevée
Sensation subjective (échelle de Borg, de 6 à 20 points)	6 - 9 points	10 - 12 points	13 - 14 points	15 - 16 points	17 - 20 points
Règle de la conversation	Etre en mesure de chanter	Converser aisément	Echanger des phrases complètes	Paroles entrecoupées	Plus possible de parler
% FC_{max}	60 - 70 %	70 - 80 %	80 - 90 %	90 - 95 %	95 - 100 %
% V_{san}	55 - 70 %	70 - 80 %	80 - 93 %	93 - 103 %	> 103 %
Filière énergétique primaire	Zone aérobie		Seuil transitoire aérobie-anaérobie		Zone anaérobie
Effets de l'entraînement	Régénération Développement de la capacité de récupération	Développement de la capacité aérobie		Développement de la puissance aérobie Développement de la capacité anaérobie et de la puissance anaérobie	
Méthode d'entraînement	Méthode continue	Méthode continue, méthode continue à durée variable, méthode par intervalles intensive		Méthode par intervalles intensive, méthode intermittente, par répétitions, méthode de compétition	