

## TABLEAU DES ALLURES POUR ADULTES EN CYCLISME

Référence	Endurance fondamentale	Travail de capacité	Travail de résistance	Travail de puissance	
PMA (en W) 100%	EF (en W) 45%	TEMPO (en W) 60 - 70%	SEUIL (en W) 70 - 80%	PMA (en W) 100%	VITESSE (en W) 120%
500	Autour de 225	300 - 350	350 - 400	500	600
475	Autour de 214	285 - 333	333 - 380	475	570
450	Autour de 203	270 - 315	315 - 360	450	540
425	Autour de 192	255 - 298	298 - 340	425	510
400	Autour de 180	240 - 280	280 - 320	400	480
375	Autour de 169	225 - 263	263 - 300	375	450
350	Autour de 158	210 - 245	245 - 280	350	420
325	Autour de 147	195 - 228	228 - 260	325	390
300	Autour de 135	180 - 210	210 - 240	300	360
275	Autour de 124	165 - 193	193 - 220	275	330
250	Autour de 113	150 - 175	175 - 200	250	300
225	Autour de 102	135 - 158	158 - 180	225	270
200	Autour de 90	120 - 140	140 - 160	200	240
175	Autour de 80	105 - 123	123 - 140	175	210
150	Autour de 70	90 - 105	105 - 120	150	180