

IRBMS

Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Document associé à l'article : « Rôle de la récupération sur les activités physiques et les apports énergétiques. »

Courbe Howald

L'utilisation de ces différentes voies répond à un schéma bien connu qui consiste à débiter par la voie anaérobie alactique 5 à 7 secondes, suivie de la voie anaérobie lactique 30 à 50 secondes, et la voie aérobie plusieurs heures, ceci traditionnellement retrouvé grâce au schéma de contribution des trois systèmes.

