

## Tabel cu filierele energetice din efortul sportiv

Filiere	ANAEROB		AEROB					
	Alactacid	Lactacid	Anduranta Scurta	Anduranta Medie	Anduranta Lunga I	Anduranta Lunga II	Anduranta Lunga III	Anduranta Lunga IV
Timp	1 – 10 sec.	10 – 35 sec.	35 sec – 2 min.	2 – 10 min.	10 – 35 min.	35 – 90 min.	90 – 360 min.	> 360 min.
F.C.	190 – 210	200 – 220	185 – 200	190 – 200	180 – 190	175 – 190	150 – 180	120 – 170
Distanta / sporturi	100 m.	200 m.	800 m.	1.500 – 3.000 m.	5.000 m.	Jocuri sportive	Ski fond	Maraton
Intensitate	Maximala	Submax.	Mare	Mare / medie	Medie	Medie / mica	Mica	Mica