

	anaérobie alactique (dégradation des réserves de phosphagènes)	anaérobie lactique (dégradation du glycogène)	aérobie
	Prépondérant dans les 10 premières secondes d'un effort maximal	Prépondérant dans les 45 premières secondes un effort maximal. Contribue aux activités jusqu'à deux minutes	Prépondérant après deux à trois minutes d'effort
<b>Type de carburant</b>	ATP + CP	Glycogène + glucose	Glucides et lipides (après 30 minutes d'exercice)
<b>Délai d'intervention</b>	Presque nul	Démarre progressivement dès le début. Fonctionne à plein après 20 à 30 secondes.	2 à 4'
<b>Puissance</b>	Très élevée. Durée : 7 à 10"	Inférieure à anaérobie alactique. Durée : 30 à 50"	Durée : 3 à 15'.
<b>Capacité</b>	Très faible (20" à 30")	20" à 2'	Très élevé et en théorie illimitée.
<b>Fibres musculaires</b>	Toutes les fibres, mais IIa et IIb = puissance	IIb	I
<b>Facteur limitant</b>	Épuisement des réserves d'ATP + CP	L'acide lactique limite la durée du système sans l'épuisement complet du glycogène musculaire	Pourcentage d'utilisation maximale d'oxygène ; thermolyse ; épuisement
<b>Durée de la récupération après effort maximal</b>	Reconstitution des réserves ATP + CP 2'	Élimination des lactates 1h --> Récupération active	Reconstitution des réserves de glycogènes 24 h