

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____

Ruffier Dikson: $((P2-70)+2(P3-P1))/10$

P1 : - P2 : - P3 : **Indice** :

Table de RD :

Age	0	5	10	15	>15
Enfant	Très bon	Cœur normal	Cœur non entraîné	Cœur à entraîner...	
Adulte	Très bon	Bon	Moyen	Faible	

VMA (vitesse maximale aérobie)

Palier Luc Léger : - VMA :
 VMA 6' : / 100 =

tlim :

Fréquences Cardiaques :

FC repos:

FC Maximale relevée :

Calcul de la Fréquence Cardiaque Maximale **Théorique** :

Garçon : $220 - \text{Age} =$ Fille : $226 - \text{Age} =$ \rightarrow FCM retenue :

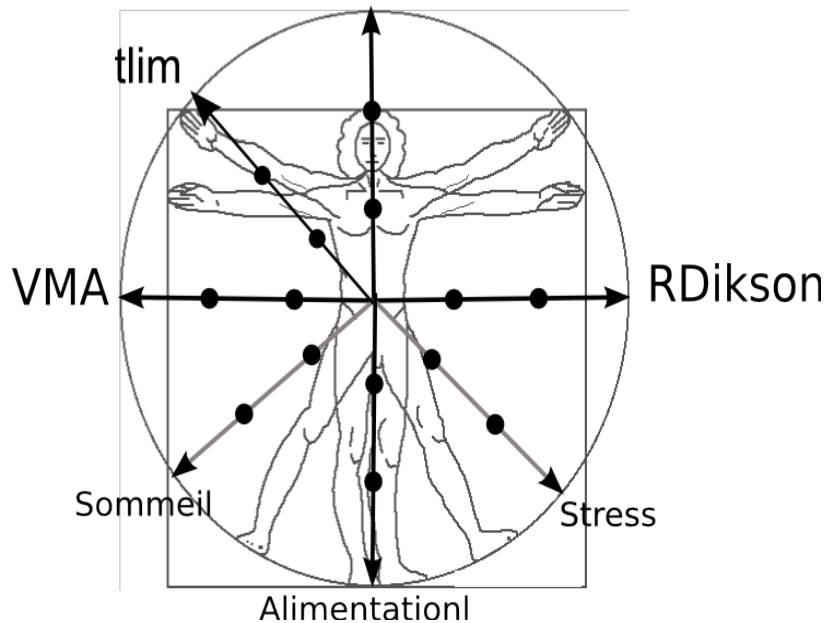
FCM réelle 100%	EF 70%	Rdouce 80%	Rdure 90%
230	161	184	207
225	158	180	203
220	154	176	198
215	151	172	194
210	147	168	189
205	144	164	185
200	140	160	180
195	137	156	176
190	133	152	171
185	130	148	167
180	126	144	162
175	123	140	158

Table de Fréquences cardiaques / allures

VMA	Tps au 800m = récup pour R Douce
8	6'0
9	5'20
10	4'48
11	4'22
12	4'0
13	3'42
14	3'26
15	3'12
16	3'0
17	2'49
18	2'40

Table de récupération

IMC



Carnet de suivi Homo-Santé – Niveaux 4 et 5

Suivi de la progression.		Allures courues (%)			Objectif valorisé		Sensations
Semaine1	Lycée1	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure ¹						
	Vit Moy/ allure ²						
	Perso 1						
Semaine2	Lycée2	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 2						
Semaine3	Lycée3	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 3						
Semaine4	Lycée4	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 4						
Semaine5	Lycée5	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 5						
Semaine6	Lycée6	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 6						
Semaine7	Lycée7	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 7						
Semaine8	Lycée8	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 8						
Semaine9	Lycée9	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 9						
Semaine10	Lycée10	End Fond	.Resis Douce	Resis Dure	Capacité	Puissance	:)::(
	FC moy/ allure						
	Vit Moy/ allure						
	Perso 10						

Colorez, hachurez les cases lors de chaque séance pour représenter le « poids » des allures dans votre séance.

1 bpm

2 Km/heure